

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
MENGUNAKAN ALAT BANTU KARDUS
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI GENITO WINDUSARI
KABUPATEN MAGELANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :
SRI KASTIYANINGSIH YUNIATI
10601247089**


**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MEI TAHUN 2011**

PERSETUJUAN

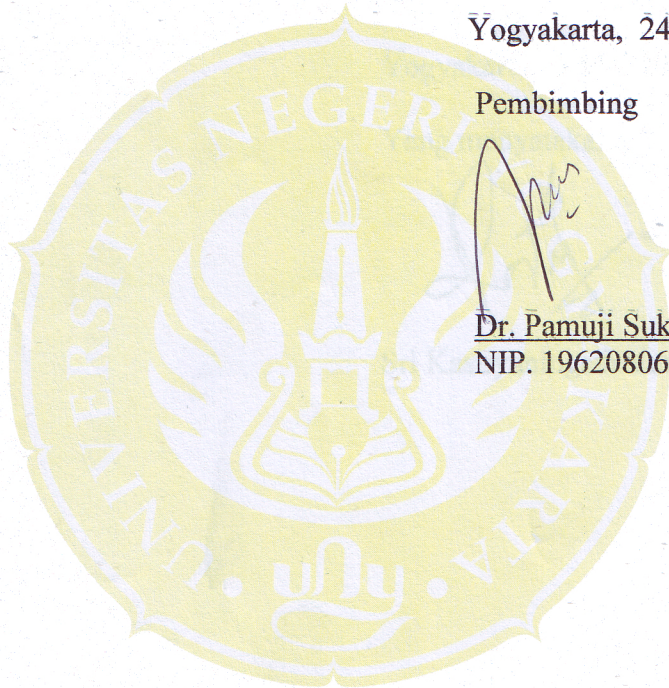
Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “ Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Alat Bantu Kardus pada Siswa Kelas V SD Negeri Genito Windusari Kabupaten Magelang” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 24 April 2012

Pembimbing


Dr. Pamuji Sukoco

NIP. 19620806 198803 1 001

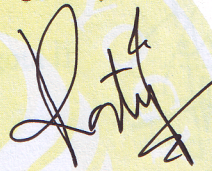


SURAT PERNYATAAN

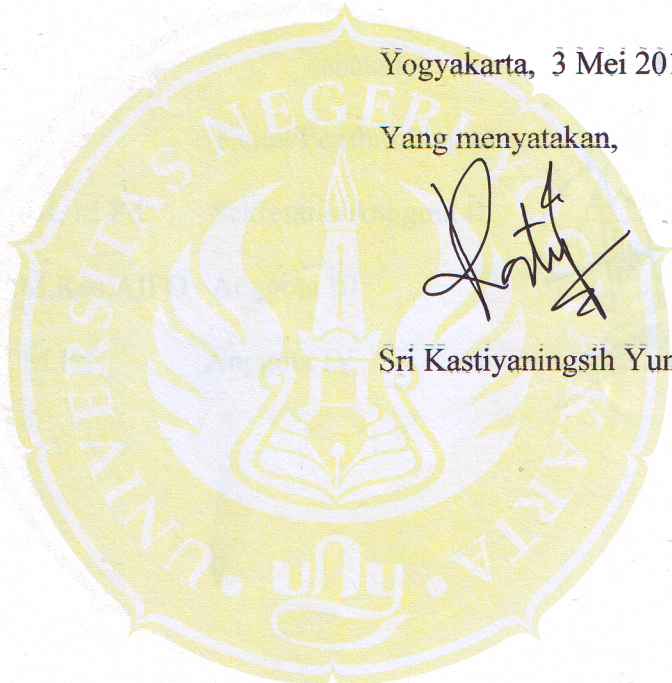
Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 3 Mei 2012

Yang menyatakan,



Sri Kastiyaningsih Yuniati




PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Alat Bantu Kardus pada Siswa Kelas V SD Negeri Genito Windusari Kabupaten Magelang” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 23 Mei 2012 dan dinyatakan lulus.

Dewan Penguji

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Pamuji Sukoco	Ketua/Pembimbing utama		7/6 2012
Agus Susworo DM, M.Pd	Sekretaris/Anggota II		5/6 2012
Eddy Purnomo, M.Kes,AIFO	Anggota III		5/6 2012
Soni Nopembri, M.Pd	Anggota IV		6/6 2012

Yogyakarta, Juni 2012
Dekan FIK UNY


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. Motto

1. “ Man jadda wa jada “ Barang siapa bersungguh-sungguh, maka ia akan mendapatkannya.
2. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri (Q-S Ar-Rad: 11)
3. Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik penolong (Q-S Ali-Imron : 173)

B. Persembahan

Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna , diantaranya : ***Didi Sahuri Hado Salio, S.Pd*** suami dan ***Ade Hendi Kurniawan*** anak yang penuh cinta, selalu setia dan penuh pengertian dan kasih sayang serta selalu mendorong dan berdoa demi keberhasilanku.

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
MENGUNAKAN ALAT BANTU KARDUS
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI GENITO WINDUSARI
KABUPATEN MAGELANG**

Oleh:
Sri Kastyaningsih Yuniati
10601247089

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu kardus bagi peserta didik kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam satu siklus. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang yang berjumlah 30 siswa terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, angket, dan tes hasil belajar lompat jauh. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif.

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu kardus. Pada awal pertemuan hasil belajar lompat jauh peserta didik rata-rata 68,96 dan pada akhir pertemuan meningkat menjadi rata-rata 76,60 sehingga mencapai nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) adalah 86,67 %.

Kata kunci : *Lompat Jauh, kardus, metode bermain.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmad dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

Skripsi dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Alat Bantu Kardus pada Siswa Kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang” dimaksudkan untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang dengan menggunakan alat bantu kardus.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk menempuh studi.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang berkenan memberi ijin penelitian.
3. Amat Komari, M.Si. Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas segala kemudahan yang diberikan.

4. Dr. Pamuji Sukoco, selaku Pembimbing Skripsi sekaligus Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. H. Budi Priyanto, A.Ma.Pd , Kepala Sekolah SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Dewan Guru SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Drs. Joko Sriyono dan Didi Sahuri Hado Salio, S.Pd selaku kolaborator yang telah membantu dalam penelitian ini.
8. Siswa Kelas V B selaku subyek penelitian.
9. Teman-teman PPKHB kelas H angkatan 2010 yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 3 Mei 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	6
1. Hakekat Pembelajaran Pendidikan Jasmani	6
2. Hakekat Lompat Jauh	9
3. Hakekat Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain	14
4. Hakekat Alat Bantu Mengajar	18
5. Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar	21
B. Penelitian yang Relevan	22

C. Kerangka Berfikir	23
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional Variabel	29
C. Subyek Penelitian	30
D. Instrument Penelitian	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Teknik Analisis Data	31
G. Indikator Keberhasilan Tindakan.....	33
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi lokasi, Subyek, Waktu, dan Data Penelitian.....	34
B. Hasil Penelitian	34
C. Pembahasan Hasil Penelitian	50
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi Penelitian	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	53
D. Saran-Saran	54
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Hasil Penilaian Proses Lompat Jauh 45

Tabel 2. Jawaban Angket Siswa 47

Tabel 3. Hasil Observasi Guru..... 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Lompat Jauh	11
Gambar 2. Tahap Awalan	12
Gambar 3. Tahap Tolakan	12
Gambar 4. Tahap Melayang.....	13
Gambar 5. Tahap Mendarat	13
Gambar 6. Permainan melompati Kardus dan Simpai.....	16
Gambar 7. Permainan Melompati Kardus	17
Gambar 8. Permainan Berlari dan Menyentuh Bola.....	18
Gambar 9. Model Spiral dari Kemmis dan Taggart.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Silabus Pembelajaran	58
Lampiran 2. RPP Sebelum Penelitian.....	62
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari BPMPTT	65
Lampiran 4. Surat Ijin dari SETDA 5.....	66
Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin dari Fakultas.....	67
Lampiran 6. Surat Rekomendasi dari Bakesbangpollinmas	68
Lampiran 7. Surat Keterangan Ijin dari Kepala Sekolah	70
Lampiran 8 Tabel 1. Penskoran Lembar Observasi Kemampuan Siswa	71
Lampiran 9 Tabel 2. Lembar Pengamatan Untuk Siswa	73
Lampiran 10 Tabel 3. Lembar Angket Penelitian Untuk Siswa	74
Lampiran 11 Tabel 4. Lembar Pengamatan Guru	75
Lampiran 12. Jadwal Pelaksanaan Tindakan.....	76
Lampiran 13. RPP Pertemuan 1.....	77
Lampiran 14. RPP Pertemuan 2.....	85
Lampiran 15. RPP Pertemuan 3.....	93
Lampiran 16. Hasil Penilaian Sebelum Tindakan	100
Lampiran 17. Hasil Penilaian Oleh Peneliti Pertemuan 1	101
Lampiran 18. Hasil Penilaian Oleh Kolaborator 1 Pertemuan 1	102
Lampiran 19. Hasil Penilaian Oleh Kolaborator 2 Pertemuan 1	103
Lampiran 20. Hasil Penilaian Oleh Peneliti Pertemuan 2	104
Lampiran 21. Hasil Penilaian Oleh Kolaborator 1 Pertemuan 2	105
Lampiran 22. Hasil Penilaian Oleh Kolaborator 2 Pertemuan 2	106
Lampiran 23. Hasil Penilaian Oleh Peneliti Pertemuan 3	107
Lampiran 24. Hasil Penilaian Oleh Kolaborator 1 Pertemuan 3	108
Lampiran 25. Hasil Penilaian Oleh Kolaborator 2 Pertemuan 3	109
Lampiran 26. Data Hasil Penilaian Proses Lompat Jauh	110
Lampiran 27. Pengamatan Siswa Pertemuan 1 Kolaborator 1.....	111
Lampiran 28. Pengamatan Siswa Pertemuan 1 Kolaborator 2	112
Lampiran 29. Pengamatan Siswa Pertemuan 2 Kolaborator 1.....	113

Lampiran 30. Pengamatan Siswa Pertemuan 2 Kolaborator 2	114
Lampiran 31. Pengamatan Siswa Pertemuan 3 Kolaborator 1	115
Lampiran 32. Pengamatan Siswa Pertemuan 3 Kolaborator 2	116
Lampiran 33. Jawaban Angket Siswa	117
Lampiran 34. Pengamatan Guru Pertemuan 1 Kolaborator 1	118
Lampiran 35. Pengamatan Guru Pertemuan 1 Kolaborator 2	119
Lampiran 36. Pengamatan Guru Pertemuan 2 Kolaborator 1	120
Lampiran 37. Pengamatan Guru Pertemuan 2 Kolaborator 2	121
Lampiran 38. Pengamatan Guru Petermuan 3 Kolaborator 1	122
Lampiran 39. Pengamatan Guru Pertemuan 3 Kolaborator 2	123
Lampiran 40. Hasil Observasi Guru	124
Lampiran 41. Transkrip Wawancara dengan Kepala Sekolah.....	125
Lampiran 42. Transkrip Wawancara dengan Kolaborator Pertemuan 1	126
Lampiran 43. Transkrip Wawancara dengan Kolaborator Pertemuan 2	128
Lampiran 44. Transkrip Wawancara dengan Kolaborator Pertemuan 3	130
Lampiran 45. Transkrip Wawancara dengan Siswa Pertemuan 1	132
Lampiran 46. Transkrip Wawancara dengan Siswa Pertemuan 2	133
Lampiran 47. Transkrip Wawancara dengan Siswa Pertemuan 3	134
Lampiran 48. Foto Kegiatan	135

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Nasional yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. (Permendiknas No. 22, 2006 : 3). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral pendidikan keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial penalaran, stabilitas emosional moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. (Permendiknas, 2006: 194).

Berdasarkan silabus pada Standar Kompetensi 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi Dasar 6.3. Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerja sama, percaya diri dan kejujuran. Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang berjalan dengan baik, akan tetapi hasil yang diharapkan masih kurang optimal, khususnya pada pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan observasi dan angket awal yang diberikan kepada siswa, materi lompat jauh kurang diminati siswa, mereka lebih menyenangi materi permainan, seperti: sepakbola dan bolavoli. Hasil dari pengamatan penulis, pembelajaran lompat jauh masih rendah, hal ini dapat dilihat dari hasil nilai pembelajaran lompat jauh yang dicapai siswa kelas V lebih dari 50 % di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), yaitu nilai 70, dan secara rinci dapat dilihat pada lampiran 16 halaman 100. Selain hasil pembelajaran yang masih rendah, dalam pembelajaran lompat jauh banyak terjadi kesalahan yang dilakukan siswa antara lain pada saat melakukan awalan, tolakan, maupun pendaratan.

Dengan demikian, untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh, perlu menggunakan alat bantu. “Alat bantu adalah alat yang dipakai untuk mendorong proses belajar” (Fajri, 2003: 41). Alat bantu dalam penelitian ini menggunakan alat bantu berupa kardus. Kardus merupakan alat bantu yang efektif dan efisien karena bahannya aman bagi peserta didik, serta dapat

digunakan sebagai alat untuk bermain dan sebagai alat untuk latihan lari dan lompat dalam pembelajaran lompat jauh agar lebih sempurna. Kardus yang dimaksud adalah kardus bekas yang disusun berjajar untuk latihan lompat atau melayang. Diharapkan dengan menggunakan alat bantu kardus dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik yang terjadi dan memperbaiki hasil pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Alat Bantu Kardus pada Siswa Kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Anak kurang semangat dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes khususnya lompat jauh.
2. Minat anak sangat kurang dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh karena kurang bervariasi, tidak seperti pelajaran permainan.
3. Banyak anak yang melakukan gerakan-gerakan yang salah dalam pembelajaran lompat jauh, mulai dari awalan, tolakan dan pada waktu melayang maupun mendarat.
4. Perlu upaya meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu kardus supaya anak merasa senang.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu kardus pada siswa kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Bagaimana dengan metode bermain melompati kardus dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang ?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu kardus pada siswa kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Menambah wawasan bagi unsur pendidikan terutama pendidikan jasmani serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

a. Bagi Siswa

Siswa menjadi senang mengikuti pembelajaran lompat jauh dan tidak merasa takut.

b. Menjadi sumber referensi baru untuk meningkatkan kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diampu.

c. Bagi Sekolah

Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, pada akhirnya meningkatkan kualitas sekolah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran merupakan suatu proses penyampaian pengetahuan. Penyampaian pengetahuan dilaksanakan dengan metode inposisi, dengan cara menuangkan pengetahuan kepada siswa. Pada umumnya guru menggunakan metode formal step dari J. Hebart berdasarkan asas asosiasi dan reproduksi atas tanggapan atau kesan. Cara penyampaian pengetahuan tersebut berdasarkan ajaran dalam psikologi asosiasi (Hamalik, 2008 : 58).

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan lingkungan belajar dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran. Diantaranya motivasi dan hasil belajar siswa. Kompetensi berupa sejumlah kemampuan bermakna dalam aspek pengetahuan, sikap dan ketrampilan yang dimiliki peserta didik sebagai hasil belajar, atau setelah mereka menyelesaikan pengalaman belajar (Saidihardjo, 2004: 12)

Sekolah adalah suatu lembaga yang memberikan pengajaran kepada murid-muridnya. Lembaga pendidikan ini memberikan pengajaran secara formal. Berbeda halnya dengan keluarga dan

masyarakat yang memberikan secara informal. Menurut pengertian umum sekolah adalah sebagai tempat mengajar. (Hamalik, 2008 : 4).

Kita sependapat bahwa tenaga pendidik (seperti guru, dosen, widyaiswara, dan lain-lain) memegang peran penting dalam upaya mencerdaskan bangsa, oleh karena itu kita mendukung berbagai kegiatan yang bertujuan meningkatkan mutu sebagai tenaga profesional dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya (Suharjono, 2008 : 43). Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi antara guru dan siswa yang terprogram dan dirancang secara sistematis dimana guru menjadi fasilitator untuk membantu anak didiknya dalam belajar sesuai dengan kebutuhan. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani dapat dibedakan berdasarkan sudut pandang, yaitu:

1. Pandangan tradisional, yang menganggap bahwa manusia terdiri dari 2 komponen yaitu jasmani dan rohani. Pandangan ini berpendapat bahwa pendidikan jasmani hanya mendidik segala

sesuatu yang berhubungan dengan jasmani. Dengan kata lain pendidikan jasmani sebagai penyelaras pendidikan dan pelengkap saja (Suherman, 2000: 17).

2. Pandangan modern, menganggap bahwa manusia tidak terdiri atas bagian-bagian tertentu saja. Manusia adalah satu kesatuan dari bagian yang terpadu sehingga pendidikan jasmani sangat penting untuk pengembangan manusia secara utuh dan merupakan pendidikan secara keseluruhan baik jasmani maupun rohani (Suherman, 2000: 19).

Kegiatan belajar mengajar dalam pendidikan jasmani amat berbeda dengan pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani”. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generic serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Memang pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama, yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari program pendidikan jasmani yang tidak dimiliki oleh program pendidikan lain, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan

dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan gerakanya.

2. Hakikat lompat jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Menurut Suyatno (1996: 4), lompat jauh adalah salah satu nomor yang dilombakan dalam cabang atletik. Lompat jauh adalah suatu usaha yang dilakukan secara maksimal untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya sesuai dengan peraturan lompat jauh (Kosasih, 1985: 67). Lompat jauh merupakan ketrampilan gerak pindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin (Yudha, 2004: 47). Lompat jauh adalah sebuah cabang atletik yang mengkombinasikan kecepatan, kekuatan dan ketangkasan atletik dalam usaha untuk melompat sejauh mungkin dari papan tolakan. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah usaha untuk berpindah tempat dengan cara melompat semaksimal mungkin untuk menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya dimana kecepatan lari dan kekuatan merupakan faktor pokok agar lompatan dapat maksimal.

b. Gaya dan teknik lompat jauh

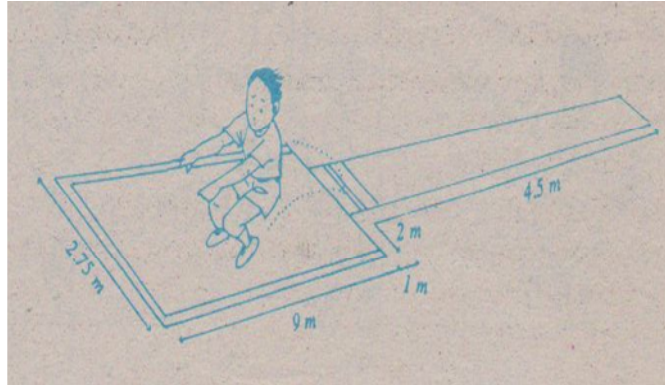
Ada tiga gaya dalam lompat jauh, yakni gaya jongkok, gaya berjalan di udara (*walking in the air*), dan gaya tegak (*sniper*) (Riyadi, 1985: 95). Sedangkan teknik lompat jauh menurut Tamsir

Riyadi (1985: 85) meliputi empat tahap yaitu awalan, tumpuan, saat melayang di udara dan melakukan pendaratan. Menurut Bambang Wijanarko, dkk (1991: 60) dalam bukunya yang berjudul pendidikan atletik mengatakan, kelangsungan gerak pada saat lompat jauh di bagi menjadi :1) awalan, 2) tumpuan dan tolakan, 3) melayang di udara, 4) mendarat di bak pasir atau kasur busa.

Menurut Sunaryo (1979: 95-99) lompat jauh dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu :1) tahap awalan, untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan, 3) tahap tolakan, agar tercapai lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju, 3) tahap melayang, dilakukan dengan beberapa cara yang bisa digunakan oleh atlet lompat jauh yaitu ; gaya jongkok, gaya berjalan di udara (*walking in the air*), dan gaya menggantung (*the hang*). Dalam melayang bukan melayang yang diutamakan, tetapi tetap terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan tekanan udara sekecil mungkin, 4) tahap pendaratan, pada saat pendaratan semua gerakan harus dikoordinasikan agar mencapai hasil yang maksimal. Gerakan yang harus dikoordinasikan adalah gerakan kaki, kepala, lengan, tangan pada saat badan melayang turun, dan tumit menyentuh pasir.

Ketiga gaya lompat jauh itu dapat dilaksanakan pada satu lapangan lompat jauh dengan ukuran sebagai berikut :

1. Panjang bak pasir adalah 9 m.
2. Lebar bak pasir adalah 2,75 m.
3. Jauh papan tolakan dengan bak pasir adalah 1 m.
4. Panjang lintasan awalan adalah 45 m.



Gambar 1. Lapangan Lompat Jauh
(Sumber: Slamet SR, 1996: 11)

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan, teknik lompat jauh meliputi :

1. Awalan

Awalan adalah berlari secepat-cepatnya dengan jarak tertentu sebelum melakukan tolakan atau menumpu pada balok tumpuan sebelum melompat. Pada saat melakukan awalan, pelompat harus berlari memasuki tempat awalan. Ketika pelompat melakukan gerakan menumpu pada awalan, ia harus lari dengan kecepatan tinggi, gunanya agar tubuh bisa melayang lebih lama di udara.



Gambar 2. Tahap Awalan
(Sumber: Slamet SR, 1996: 11)

2. Tahap tolakan (tumpuan)

Tolakan menggunakan satu kaki terkuat dan harus kuat sampai kaki tumpu belakang terdorong lurus, jangan terlalu menaikkan titik berat badan yang berakibat mengurangi kecepatan untuk maju kedepan.

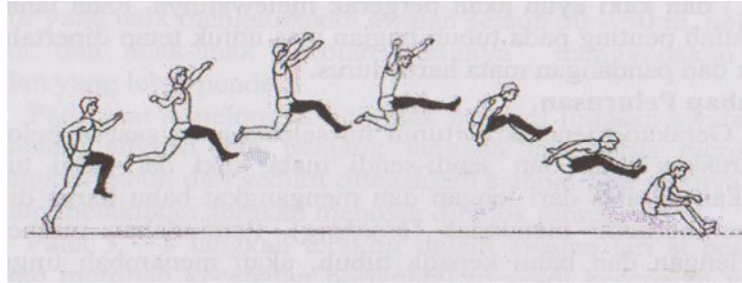


Gambar 3. Tahap Tolakan
(Sumber: Slamet SR, 1996: 13)

3. Tahap melayang

Perpaduan awalan yang cepat dan tolakan kaki akan membawa badan melayang di udara lebih lama. Perlu diperhatikan pada saat melayang supaya dapat lebih tinggi, maka perlu dilatih dengan menggunakan rintangan dari kardus setinggi ± 40 cm yang diletakkan di depan papan tolakan

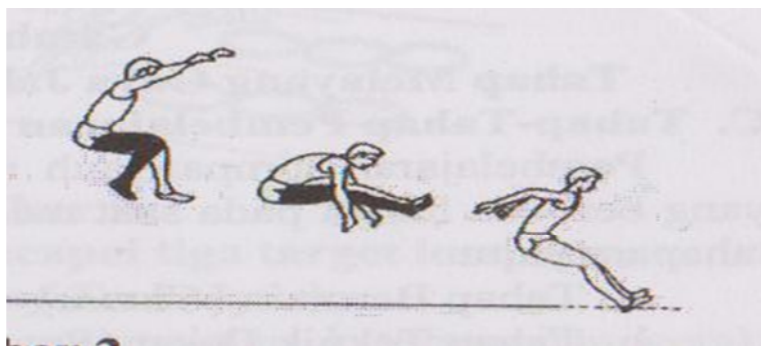
dengan jarak ± 1 m. Hal ini akan menambah tingginya lompatan dan secara otomatis akan menambah jauhnya lompatan, disamping itu ketika melayang harus menjaga keseimbangan badan sebagai persiapan pendaratan.



Gambar 4. Tahap Melayang
(Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 97)

4. Tahap pendaratan

Gerakan yang harus dikoordinasikan adalah gerakan kaki, kepala, lengan, tangan. Pada saat tumit menyentuh pasir badan digerakkan ke depan untuk menghindari pendaratan pinggul. Pendaratan pinggul dapat dihindari jika kedua tungkai kaki rileks dalam posisi menggantung rata sejajar.



Gambar 5. Tahap Mendarat
(Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 98)

3. Hakikat Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu *Developmentally Appropriate Practice* (DAP) artinya tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik. Seorang guru penjas pada tingkat sekolah dasar perlu mengetahui Tahap perkembangan anak. Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hal yang berkesinambungan. Tahap pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia Sekolah Dasar mengalami perubahan dan terjadi perbedaan dari segi jasmani, mental, emosi, dan sosial anak. Menurut Sukintaka (1992: 43), tahap perkembangan anak pada Tahap III yaitu anak kelas V dan VI berumur antara 11-12 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut ; kesenangan pada permainan dengan bola makin bertambah, menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi, sifat kepahlawanan kuat, belum mengetahui problem kesehatan masyarakat, perhatian kepada teman kelompok makin kuat, perhatian kepada bentuk makin bertambah, beberapa anak menjadi mudah putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses,

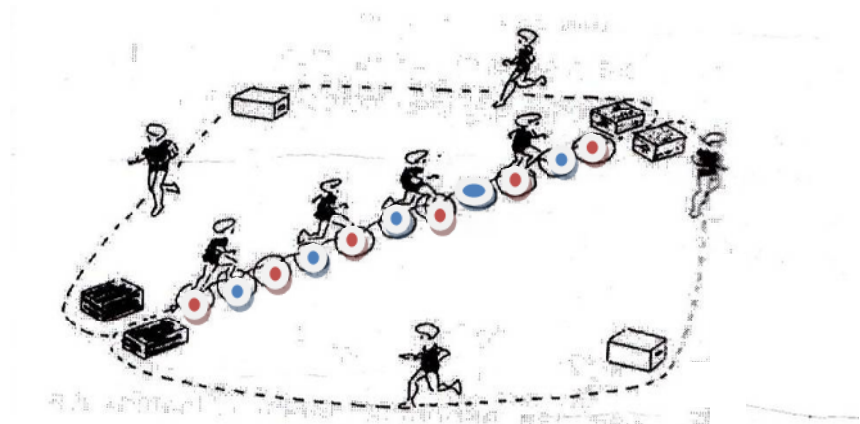
mempunyai rasa tanggungjawab untuk menjadi dewasa, berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkannya, mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada tepat waktu. Bentuk pembelajaran yang tepat dalam bentuk bermain beregu, komando, tugas, dan lomba. (Sukintaka, 1992: 43).

Metode yang digunakan dalam pembelajaran harus sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak. Metode merupakan cara untuk memperoleh jawaban terhadap pertanyaan bagaimana cara mengajar. Maksud dari metode disini ialah bagaimana cara mengajar sesuatu, agar dapat mencapai tujuan yang efektif. Bentuk metode pengajaran ini banyak macamnya, antara lain ; bentuk bermain, bentuk cerita, bentuk gerak dan lagu, bentuk meniru, dan lain sebagainya. Salah satu bentuk metode disini adalah bermain. Bermain merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat disenangi oleh anak. Karena rasa senang inilah akan terbentuk suatu suasana atau situasi yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan dari pembelajaran.

Dalam penelitian ini bentuk metode bermain dalam lompat jauh yaitu ;

1. Permainan lari dengan melompati kardus dan simpai
 - a) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa.

- b) Setiap kelompok bertanding untuk melompati simpai dan melompati kardus yang ditata oleh guru (Gambar 6).
- c) Setiap kelompok berdiri di kardus start (Kardus A untuk kelompok pertama dan kardus B untuk kelompok kedua). Dan masuk finish setelah melompati simpai.
- d) Setelah guru memberikan aba-aba mulai tiap kelompok berlari untuk menyelesaikan permainan yang telah disusun yaitu berlari dan melompati kardus dan simpai. Kelompok yang anggotanya lebih cepat menyelesaikan permainan dianggap sebagai pemenang.
- e) Kemudian anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat mendapat nilai 1.



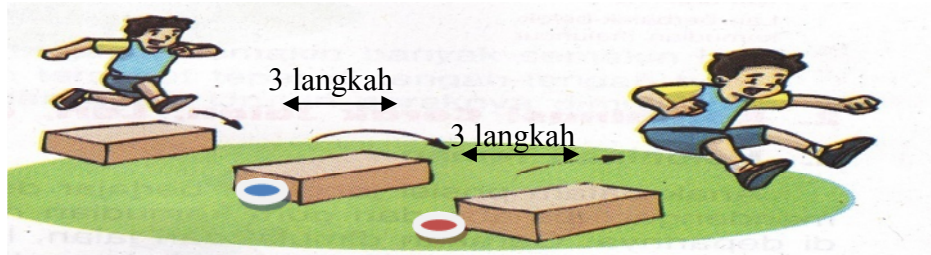
Gambar 6. Berlari Melompati Kardus dan Simpai
(Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 39)

- f) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai.

Tujuan untuk pembelajaran ini adalah latihan membiasakan diri untuk berlari cepat dan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.

2. Permainan melompati Kardus

- a) Siswa dibagi dalam 3 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 10 siswa.
- b) Setiap kelompok disuruh untuk melangkah menuju kardus yang terletak di tanah dan berbaring untuk dilompati, dengan cara 3 x melangkah terus melompati kardus dan mendarat dengan 2 kaki. (Gambar 7)
- c) Kemudian anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat memperoleh nilai 1.



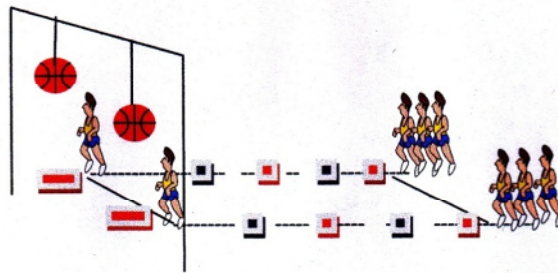
Gambar 7. Melompati Kardus
(Sumber: Tim Penjas, 2006: 5)

- d) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai.

Tujuan pembelajaran ini adalah latihan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.

Permainan lari dan menyentuh bola

- a) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa.
- b) Setiap kelompok disuruh untuk berlari menuju keset yang terletak di tanah.(Gambar 8)
- c) Kemudian kelompok tersebut berlomba dengan kelompok lain untuk lari menuju keset dan menyentuh bola terus mendarat dari satu persatu sehingga semua anggota kelompok melakukannya.
- d) Kelompok yang lebih cepat dianggap sebagai pemenang.



Gambar 8. Lari dan Menyentuh Bola
(Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 38)

- e) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih cepat menyelesaikannya.

3. Hakikat Alat Bantu Mengajar

a. Alat Bantu

Alat bantu belajar merupakan alat yang dapat membantu siswa belajar untuk mencapai tujuan belajar. “Alat bantu pembelajaran adalah suatu bentuk alat atau benda untuk membantu

terciptanya suasana belajar menjadi mudah dan menyenangkan” (Rahmat, 2009: 2). Dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah, bila hanya menggunakan alat pembelajaran yang dijadikan andalan untuk membina anak disekolah tentu akan ditemui beberapa kendala. Hal ini menyadarkan guru untuk berfikir kreatif dan inovatif menggunakan atau menciptakan alat bantu pembelajaran yang bisa didapat dengan mudah disekitar lingkungan, sehingga dapat membantu dalam proses belajar di sekolah. Alipande (2000: 153) mengemukakan “alat bantu mengajar atau alat peraga adalah segala sesuatu yang dapat digunakan dalam mengajar agar pengajaran dapat berlangsung efektif dan efisien”, sedangkan Udin (1999: 95) mengemukakan “alat bantu mengajar atau media gambar adalah sebagai perantara dan secara khusus dapat diartikan sebagai saluran komunikasi. Jadi alat peraga atau alat bantu merupakan alat atau saluran untuk menyampaikan pesan. Guru harus berusaha agar materi yang disampaikan mampu diserapkan dengan mudah oleh siswa. Apabila pengajaran disampaikan dengan bantuan alat-alat yang menarik dan tidak berbahaya maka siswa akan merasa senang dan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik. Dalam penelitian ini media yang digunakan adalah kardus sebagai rangsangan tinggi dan jarak merupakan bentuk pembelajaran lompat jauh yang bertujuan untuk merangsang siswa agar mampu melompat sejauh-jauhnya.

Manfaat alat bantu pembelajaran :

1. Alat bantu untuk mewujudkan situasi belajar mengajar yang efektif
2. Bagian integral (keterpaduan) dari keseluruhan situasi mengajar
3. Meletakkan dasar-dasar konkret dari konsep yang abstrak sehingga dapat mengurangi pemahaman yang bersifat verbalisme
4. Membangkitkan motivasi belajar peserta didik
5. Anak didik mudah memahami dalam menerima pelajaran.
6. Perhatian anak didik dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh lebih tinggi.
7. Anak didik mendapat pengalaman yang akurat.
8. Hal-hal yang diperoleh dalam pembelajaran lompat jauh sulit dilupakan.

b. Tinjauan tentang Alat Bantu Kardus

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan kardus yang bertujuan untuk merangsang siswa melakukan lompatan. Pembelajaran lompat jauh menggunakan kardus bertujuan agar dapat merangsang siswa untuk melakukan lompatan agar badan terangkat ke atas depan. Kardus bersifat lunak, tidak berbahaya apabila dipergunakan sebagai media pembelajaran, sehingga anak tidak merasa takut untuk melakukan latihan lompatan.

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh menggunakan kardus yang disusun dengan ketinggian tertentu dan diatur sedemikian rupa. Siswa melakukan lompatan melewati kardus dengan diawali lari cepat

kemudian menumpu dan menolak melewati kardus. Kardus disusun dengan ketinggian bertahap mulai dari 30 cm kemudian 40 cm, sehingga anak tidak merasa jenuh dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh.

4. Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar

Periode spesifikasi, umumnya ada pada anak usia antara 10-13 tahun. Pada saat ini anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang sangat disukai. Secara umum, mereka memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Atas dasar pertimbangan pada faktor fisik, kognitif, dan psikomotorik, mereka memilih untuk mengkhususkan pada salah satu cabang yang dianggap mampu ia lakukan. Mereka sudah mulai terbiasa memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya.

Menurut Yudha (2001: 19-20) materi untuk pembelajaran atletik yang sesuai untuk kelas 4,5,6 pada umumnya dan kelas 5 pada khususnya adalah permainan atletik yang lebih kompleks yang membutuhkan gerakan koordinasi yang lebih maju. Gerakan ini lebih mengarahkan pada ketrampilan olahraga sebagai berikut;

- a. Permainan kompetitif dan kerja sama, misalnya: permainan yang menggunakan net, alat pemukul, bersifat saling menyerang, dan menggunakan sasaran.

- b. Kegiatan jasmani serial, yaitu gerakan menirukan binatang, permainan dengan mengikuti irama music.
- c. Kegiatan atletik, harus diberikan dalam bentuk bermain dan bukan dalam nomor-nomor atletik secara utuh. Siswa melakukan gerakan atletik dengan memodifikasi alat.

Dengan tahapan-tahapan tersebut, diharapkan siswa kelas 4,5,6 sekolah dasar lebih tertarik dengan fondasi gerak atletik yang benar. Pada saat memasuki tahap spesifikasi, fondasi gerak dasar itu diharapkan sudah terbentuk.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Khotiyah (2010) yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh melalui Permainan Lompat Tali pada Siswa Kelas IV SD Negeri Plobangan Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo”. Populasi yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah siswa kelas IV SD Negeri Plobangan Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo, dengan jumlah siswa 12 siswa dan dilaksanakan dalam 2 siklus selama 4 kali pertemuan. Hasil penelitian yang dilakukan yaitu adanya peningkatan melalui permainan lompat tali, dengan hasil peningkatan sebesar 50%. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa upaya peningkatan lompat jauh dengan melalui permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

C. Kerangka Berfikir

Lompat jauh adalah suatu usaha yang dilakukan secara maksimal untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya sesuai dengan peraturan lompat jauh. Dalam pembelajaran lompat jauh ini, guru dapat menggunakan berbagai sumber belajar dan alat bantu termasuk pemanfaatan lingkungan sebagai sumber belajar. Alat bantu yang digunakan harus sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak. Karakteristik dari siswa kelas V Sekolah Dasar berumur antara 11-12 tahun salah satunya adalah siswa lebih senang pembelajaran yang mengarah kepada permainan.

Pembelajaran lompat jauh di SD Negeri Genito Kecamatan Windusari dari hasil angket awal yang diberikan kepada siswa menunjukkan bahwa anak merasa bosan dan jenuh mengikuti pembelajaran lompat jauh hal ini disebabkan karena anak lebih cenderung menyenangi olahraga permainan berkelompok seperti sepakbola dan kasti. Pembelajaran atletik khususnya lompat jauh ini guru memerlukan strategi dalam menyampaikan materi pembelajaran kepada siswa. Untuk dapat menguasai gerakan teknik lompat jauh dalam melaksanakan pembelajaran diperlukan pendekatan metode bermain, dan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa agar dapat mengoptimalkan potensi siswa pada hasil belajar yang optimal dan anak akan merasa senang. Alat bantu dapat menjadi solusi alternatif dalam menyampaikan pembelajaran lompat jauh.

Alat bantu dapat dijadikan sebagai perantara melalui permainan sehingga dapat meningkatkan hasil belajar dalam lompat jauh.

Dari kajian di atas, maka alat bantu kardus dapat mengakibatkan peningkatan proses dan hasil pembelajaran lompat jauh siswa kelas V, sehingga apa yang menjadi tujuan dari peneliti dapat tercapai. Selain itu, alat bantu yang digunakan yaitu kardus dirasa sesuai dengan karakteristik siswa kelas V. Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari metode atau pendekatan yang diterapkan dengan menggunakan alat bantu kardus.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

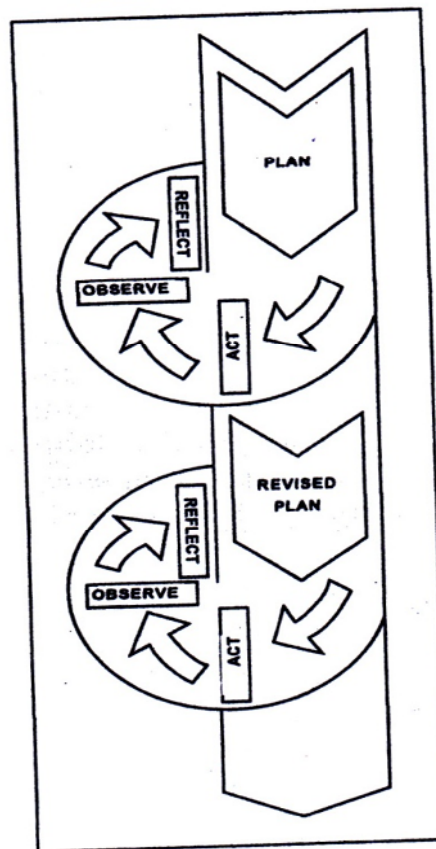
A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR) yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif (Wiriaatmadja, 2008: 83). Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau kerja sama dengan kolaborator dan siswa kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang. Secara partisipasi, peneliti bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah. Menurut Rochiati Wiriaatmadja (2008: 13), penelitian tindakan adalah bagaimana guru dapat mengorganisasikan kondisi pembelajaran dan belajar dari pengalamannya sendiri.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan model spiral dari Kemmis dan Taggart seperti yang dikutip oleh Wiriaatmadja dalam bukunya yang berjudul *Metode Penelitian Tindakan Kelas* (2008: 66) yang menggambarkan penelitian kelas dilaksanakan dalam setiap langkah atau siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu *plan* (perencanaan), *act* (pelaksanaan), *observe* (pengamatan) dan *reflect* (refleksi).



**Gambar 9. Model Spiral dari Kemmis dan Taggart
(Rochiati Wiriaatmadja, 2008: 66)**

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Perencanaan (*Planning*) yaitu menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan akan dilaksanakan.
- b. Tindakan (*Action*) yaitu implementasi atau penerapan isi rancangan.
- c. Observasi (*Observation*) yaitu pelaksanaan pengamatan oleh pengamat dengan menggunakan lembar pengamatan.
- d. Refleksi (*Reflection*) yaitu mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi.

Hubungan dari empat komponen tersebut menunjukkan satu putaran siklus atau kegiatan berkelanjutan. Adapun penjelasan lebih rinci dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siklus

Tindakan pada siklus menggunakan empat langkah, yaitu : 1) perencanaan, 2) tindakan, 3) observasi dan 4) refleksi. Pada tahap tindakan, pembelajaran menggunakan langkah-langkah sebagai berikut : 1) tahap orientasi, 2) tahap inti pembelajaran, dan 3) penutup.

a. Perencanaan

Tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dan pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: rencana pembelajaran, sarana kegiatan, alat evaluasi dan skenario pembelajaran yang akan digunakan dalam siklus I.

Skenario pembelajaran pada siklus I dirancang melalui tiga tahap yaitu kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir. Alat yang digunakan pada siklus I adalah berupa kardus, simpai, karpet, keset dan bola. Siklus I merupakan awal penelitian pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu kardus.

Pelaksanaan evaluasi dengan tes praktek lompat jauh gaya jongkok. Masing-masing anak melakukan tiga kali lompatan dan diambil hasilnya.

b. Tindakan

1) Tahap Orientasi

Pada tahap ini, guru melaksanakan kegiatan awal, yaitu mengabsen siswa, memusatkan perhatian, melakukan pemanasan, menyampaikan tujuan pembelajaran, memotivasi siswa.

2) Tahap Inti Pembelajaran

Inti pembelajaran pada siklus I diawali dengan penjelasan oleh guru atau peneliti. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, dan masing-masing kelompok melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu kardus dan simpai dalam permainan pertama yaitu berlari melompati kardus dan simpai.

Permainan yang kedua siswa dibagi menjadi 3 kelompok untuk melaksanakan permainan melompati kardus dengan jarak antara kardus satu dengan yang lain 3 langkah dengan diberi alas karpet yang berwarna merah dan biru. Permainan yang ketiga siswa dibagi menjadi 2 kelompok untuk melaksanakan permainan lari dan menyentuh bola. Setiap kelompok berlari menuju keset dan menyentuh bola dengan cara melompat dan mendarat dengan dua kaki. Guru dan siswa sama-sama aktif dalam pembelajaran ini sehingga suasana tetap meriah dan menyenangkan.

3) Penutup

Pada tahap ini guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh siswa.

Akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi.

c. Observasi

Pelaksanaan observasi dilaksanakan oleh pelaksana tindakan dengan berkolaborasi dengan dua orang kolaborator. Siklus I berkolaborasi dengan guru olahraga yang pada saat pelaksanaan tindakan ini siswa kelas V sedang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Digunakan kolaborator dengan tujuan untuk lebih menjaga obyektifitas, terutama pada pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran. Observer juga membantu pada pelaksanaan koreksi pemberian penilaian terhadap hasil tes siswa.

d. Refleksi

Pada tahap ini diawali dengan diskusi antara pelaksana tindakan dengan kolaborator untuk membahas tentang hasil observasi dan tes siswa pada siklus I. Kegiatan ini untuk menemukan kelebihan dan kekurangan pada pelaksanaan siklus I. Siklus I ini diharapkan kemampuan lompat jauh siswa dan aktivitas belajar meningkat.

B. Definisi Operasional Variabel

Peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu kardus dalam penelitian ini dimaksudkan merupakan sebuah usaha untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dalam pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu kardus. Dengan harapan kardus dapat memudahkan siswa dalam belajar lompat jauh. Keterkaitannya dengan

penelitian ini adalah setelah melihat proses pembelajaran sebelum diberikan tindakan, peneliti selanjutnya merumuskan sebuah pembelajaran dengan menggunakan alat bantu yang diharapkan dapat meningkatkan hasil pembelajaran.

C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang, dengan jumlah 30 siswa, yang terdiri dari 14 siswa putra dan 16 siswa putri.

D. Instrument Penelitian

a. Lembar Pengamatan (*observation*)

Pengamatan atau obsevasi adalah suatu teknik yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan secara teliti serta pencatatan secara sistematis (Arikunto, 2011: 28). Adapun lembar pengamatan atau lembar observasi dan instrument penilaian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ; Tabel terlampir di lampiran 9 Tabel 2, halaman 73 dan di lampiran 11 Tabel 4, halaman 75, yang berupa lembar pengamatan untuk siswa dan lembar pengamatan untuk guru.

b. Angket

Menurut Arikunto (2011: 31) angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi responden dalam arti tentang dirinya, atau hal-hal yang diketahuinya dalam penelitian. Angket ini hanya untuk siswa, berikut

disajikan angket dalam penelitian ini ; Tabel terlampir di lampiran 10
Tabel 3. halaman 74.

E. Teknik Pengumpulan Data

Instrument penelitian yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa catatan tentang hasil pengamatan. Hasil pengamatan tersebut dikumpulkan melalui pengamatan (data observasi), wawancara, hasil tes siswa (tes unjuk kerja), dan pengisian angket (tanggapan siswa terhadap pembelajaran). Pengisian angket dilakukan dengan cara mengambil seluruh siswa.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian tindakan ini dilakukan sejak langkah awal penelitian dengan melakukan catatan reflektif yakni pemikiran yang timbul saat mengamati dan merupakan hasil proses membandingkan atau menghubungkan data yang ditampilkan dengan data sebelumnya (Wiraatmadja,2008:146-147). Data dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi, angket, wawancara, dan tes hasil belajar.

1. Analisis Statistik Deskriptif Kuantitatif

Mendeskripsikan keadaan suatu gejala yang telah direkam melalui alat ukur kemudian diolah sesuai dengan fungsinya. Hasil pengolahan tersebut selanjutnya dipaparkan dalam bentuk angka-angka sehingga memberikan suatu kesan lebih mudah ditangkap maknanya oleh siapapun yang membutuhkan informasi tentang keberadaan gejala

tersebut. Dengan demikian hasil olahan data dengan statistik ini hanya sampai pada tahap deskripsi, belum sampai pada tahap generalisasi. Dengan kata lain, statistik deskriptif adalah statistik yang mempunyai tugas mengorganisasi dan menganalisa data angka, agar dapat memberikan gambaran secara teratur, ringkas dan jelas, mengenai suatu gejala, peristiwa atau keadaan, sehingga dapat ditarik pengertian atau makna tertentu.

2. Analisis Statistik Deskriptif Kualitatif

a. Analisa data lembar observasi

Data observasi diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai ada perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap pertemuan. Data disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian.

b. Analisis data hasil tes siswa

Hasil tes yang dilaksanakan pada akhir pertemuan dihitung nilai rata-rata, kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang didasarkan pada ketuntasan siswa terhadap materi yang diberikan.

c. Analisis data lembar angket

Analisis data angket yang dilaksanakan setiap akhir pertemuan atau akhir pembelajaran, kemudian data disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian.

G. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan kelas dalam penelitian ini adalah meningkatkan proses pembelajaran yang dapat dilihat pada perolehan nilai siswa kelas V secara individual yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 70 dan didukung dengan perolehan nilai ketuntasan secara klasikal yaitu 85 %, serta perubahan siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu kardus yang terlihat antusias, senang dan juga aktif dalam mengikuti pembelajaran.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Data Penelitian

Lokasi Penelitian ini yaitu di SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang. Waktu penelitian bulan Februari 2012. Teknik pengumpulan data menggunakan analisis data lembar observasi, wawancara, angket, dan hasil belajar. Data yang diambil adalah mengenai meningkatkan pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu kardus pada siswa kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang.

B. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Siklus

a. Pertemuan 1

1) Perencanaan

Pada tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dan prasarana pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan antara lain rencana pembelajaran, sarana kegiatan, alat evaluasi dan skenario yang akan digunakan.

Skenario pembelajaran dirancang melalui tiga tahap, yaitu kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir. Alat yang digunakan berupa cangkul, kardus, simpai, karpet, bola dan keset.

2) Pelaksanaan

a) Tahap Orientasi

Pada tahap ini, guru melaksanakan tindakan awal yaitu mengabsen siswa, melakukan pemanasan dengan bermain elang menyambar anak ayam, menyampaikan tujuan pembelajaran dan membagi siswa dalam kelompok.

b) Tahap Inti Pembelajaran

Inti pembelajaran diawali dengan penjelasan materi oleh guru. Masing-masing kelompok melakukan pembelajaran dengan tiga macam permainan. Permainan pertama yaitu lari dengan melompati kardus dan simpai. Jalannya permainan: siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa. Setiap kelompok bertanding untuk melompati kardus dan simpai yang ditata oleh guru. Setiap kelompok berdiri di depan kardus star, kardus A untuk kelompok pertama dan kardus B untuk kelompok kedua, dan masuk finish setelah melompati simpai. Setelah guru memberikan aba-aba mulai tiap kelompok berlari untuk menyelesaikan permainan yang telah disusun yaitu berlari melompati kardus dan simpai. Kelompok yang anggotanya lebih cepat menyelesaikan permainan dianggap sebagai pemenang. Anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat mendapat nilai 1.

Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai. Tujuan untuk pembelajaran ini adalah latihan untuk membiasakan diri untuk berlari cepat dan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.

Permainan kedua yaitu melompati kardus. Jalannya permainan: siswa dibagi menjadi 3 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 10 siswa. Setiap kelompok disuruh untuk melangkah melompati kardus yang terletak di tanah dan berbaring untuk dilompati, dengan cara 3 kali melangkah terus melompati kardus dan mendarat dengan dua kaki. Anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat mendapat nilai 1. Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai. Tujuan pembelajaran ini adalah latihan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.

Permainan ketiga yaitu lari dan menyentuh bola. Jalannya permainan: siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa. Setiap kelompok disuruh untuk berlari menuju keset yang terletak di tanah. Kelompok tersebut berlomba dengan kelompok lain untuk lari menuju keset dan menyentuh bola terus mendarat, dari

satu persatu sehingga semua anggota kelompok melakukannya. Kelompok yang lebih cepat dianggap sebagai pemenang. Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih cepat menyelesaikannya. Tujuan pembelajaran ini adalah lari dalam pengenalan lompat jauh.

c) Tahap Penutup

Pada tahap ini, guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh siswa.

3) Observasi

Pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dan berkolaborasi dengan dua orang kolaborator. Digunakan kolaborator dengan tujuan untuk menjaga obyektivitas, terutama pada pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran dan koreksi pemberian penilaian terhadap hasil tes siswa.

4) Refleksi

Pada tahap ini diawali dengan diskusi antara pelaksana tindakan dengan kolaborator untuk membahas tentang hasil observasi dan tes siswa dalam pembelajaran.

b. Pertemuan 2

1) Perencanaan

Pada tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dan prasarana pelaksanaan tindakan. Hal-hal

yang dipersiapkan antara lain rencana pembelajaran, sarana kegiatan, alat evaluasi dan skenario yang akan digunakan.

Skenario pembelajaran dirancang melalui tiga tahap, yaitu kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir. Alat yang digunakan berupa cangkul, kardus, simpai, karpet, bola dan keset.

2) Pelaksanaan

a) Tahap Orientasi

Pada tahap ini, guru melaksanakan tindakan awal yaitu mengabsen siswa, melakukan pemanasan dengan bermain bola tembak, menyampaikan tujuan pembelajaran dan membagi siswa dalam kelompok.

b) Tahap Inti Pembelajaran

Inti pembelajaran diawali dengan penjelasan materi oleh guru. Masing-masing kelompok melakukan pembelajaran dengan tiga macam permainan. Permainan pertama yaitu lari dengan melompati kardus dan simpai. Jalannya permainan: siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa. Setiap kelompok bertanding untuk melompati kardus dan simpai yang ditata oleh guru. Setiap kelompok berdiri di depan kardus star, kardus A untuk kelompok pertama dan kardus B untuk kelompok kedua, dan masuk finish setelah melompati

simpai. Setelah guru memberikan aba-aba mulai tiap kelompok berlari untuk menyelesaikan permainan yang telah disusun yaitu berlari melompati kardus dan simpai. Kelompok yang anggotanya lebih cepat menyelesaikan permainan dianggap sebagai pemenang. Anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat mendapat nilai 1. Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai. Tujuan untuk pembelajaran ini adalah latihan untuk membiasakan diri untuk berlari cepat dan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.

Permainan kedua yaitu melompati kardus. Jalannya permainan: siswa dibagi menjadi 3 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 10 siswa. Setiap kelompok disuruh untuk melangkah melompati kardus yang terletak di tanah dan berbaring untuk dilompati, dengan cara 5 kali melangkah terus melompati kardus dan mendarat dengan dua kaki. Anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat mendapat nilai 1. Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai. Tujuan pembelajaran ini adalah latihan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.

Permainan ketiga yaitu lari dan menyentuh bola. Jalannya permainan: siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa. Setiap kelompok disuruh untuk berlari menuju keset yang terletak di tanah. Kelompok tersebut berlomba dengan kelompok lain untuk lari menuju keset dan menyentuh bola terus mendarat, dari satu persatu sehingga semua anggota kelompok melakukannya. Kelompok yang lebih cepat dianggap sebagai pemenang. Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih cepat menyelesaikannya. Tujuan pembelajaran ini adalah lari dalam pengenalan lompat jauh.

c) Tahap Penutup

Pada tahap ini, guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan sambil duduk melingkar bermain bola beranting.

3) Observasi

Pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dan berkolaborasi dengan dua orang kolaborator. Digunakan kolaborator dengan tujuan untuk menjaga obyektivitas, terutama pada pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran dan koreksi pemberian penilaian terhadap hasil tes siswa.

4) Refleksi

Pada tahap ini diawali dengan diskusi antara pelaksana tindakan dengan kolaborator untuk membahas tentang hasil observasi dan tes siswa dalam pembelajaran.

c. Pertemuan 3

1) Perencanaan

Pada tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dan prasarana pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan antara lain rencana pembelajaran, sarana kegiatan, alat evaluasi dan skenario yang akan digunakan.

Skenario pembelajaran dirancang melalui tiga tahap, yaitu kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir. Alat yang digunakan berupa cangkul, kardus, simpai, karpet, bola dan keset.

2) Pelaksanaan

a) Tahap Orientasi

Pada tahap ini, guru melaksanakan tindakan awal yaitu mengabsen siswa, melakukan pemanasan dengan bermain bintang beralih, menyampaikan tujuan pembelajaran dan membagi siswa dalam kelompok.

b) Tahap Inti Pembelajaran

Inti pembelajaran diawali dengan penjelasan materi oleh guru. Masing-masing kelompok melakukan

pembelajaran dengan dua macam permainan. Permainan pertama yaitu lari dengan melompati kardus dan simpai. Jalannya permainan: siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa. Setiap kelompok bertanding untuk melompati kardus dan simpai yang ditata oleh guru. Setiap kelompok berdiri di depan kardus star, kardus A untuk kelompok pertama dan kardus B untuk kelompok kedua, dan masuk finish setelah melompati simpai. Setelah guru memberikan aba-aba mulai tiap kelompok berlari untuk menyelesaikan permainan yang telah disusun yaitu berlari melompati kardus dan simpai. Kelompok yang anggotanya lebih cepat menyelesaikan permainan dianggap sebagai pemenang. Anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat mendapat nilai 1. Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai. Tujuan untuk pembelajaran ini adalah latihan untuk membiasakan diri untuk berlari cepat dan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.

Permainan kedua yaitu lari dan menyentuh bola. Jalannya permainan: siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa. Setiap kelompok disuruh untuk berlari menuju keset yang terletak di tanah.

Kelompok tersebut berlomba dengan kelompok lain untuk lari menuju keset dan menyentuh bola terus mendarat, dari satu persatu sehingga semua anggota kelompok melakukannya. Kelompok yang lebih cepat dianggap sebagai pemenang. Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih cepat menyelesaikannya. Tujuan pembelajaran ini adalah lari dalam pengenalan lompat jauh.

c) Tahap Penutup

Pada tahap ini, guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh siswa sambil bermain bola beranting.

3) Observasi

Pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dan berkolaborasi dengan dua orang kolaborator. Digunakan kolaborator dengan tujuan untuk menjaga obyektivitas, terutama pada pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran dan koreksi pemberian penilaian terhadap hasil tes siswa.

2. Hasil Penilaian lompat Jauh Terhadap Siswa

Berdasarkan hasil penilaian lompat jauh nilai rata-rata antara peneliti dan ke dua kolaborator di peroleh hasil awal belajar lompat jauh terendah 62,50 tertinggi 75,00 rata-rata 68,96. Sedangkan hasil

penilaian akhir yang diperoleh terendah 68,75 tertinggi 85,42 rata-rata 76,60.

Data selengkapnya dapat dilihat di bawah ini sebagai berikut :

Tabel 1. Data Hasil Penilaian Proses Pembelajaran Lompat Jauh

No	Subyek	Peneliti		Kolaborator 1		Kolaborator 2		Rata-Rata	
		Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	Irawati	62,5	75	68,75	75	68,75	75	66,67	75
2	Fuat N	75	81,25	68,75	81,25	75	81,25	72,92	81,25
3	Suratman	75	81,25	75	87,5	75	81,25	75	83,33
4	Wanti	75	75	62,5	75	68,75	75	68,75	75
5	Frans n	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
6	Sodik B P	75	87,5	75	81,25	75	87,5	75	85,42
7	Istahudin	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
8	Syarif H	62,5	68,75	62,5	68,75	62,5	68,75	62,5	68,75
9	Waviyana	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
10	A Syaiful	62,5	75	68,75	81,25	68,75	75	66,67	77,08
11	Retno N	75	81,25	68,75	81,25	75	81,25	72,92	81,25
12	Gunawan	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
13	Mita A	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
14	Rahayu	75	81,25	75	81,25	75	75	75	79,12
15	Ani A	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
16	Adi S	75	81,25	75	81,25	75	81,25	75	81,25
17	Deni C	68,75	75	68,75	75	62,5	75	66,67	75
18	Ismi F A	68,75	75	68,75	75	68,75	81,25	68,75	77,08
19	Khubi Q	62,5	68,75	62,5	68,75	68,75	68,75	64,58	68,75
20	Laila S	62,5	68,75	62,5	68,75	62,5	68,75	62,5	68,75
21	Mudah	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
22	Nurimah	62,5	75	68,75	75	68,75	75	66,67	75
23	T Rahayu	68,75	81,25	68,75	81,25	68,75	75	68,75	79,17
24	Yamrudi	62,5	68,75	62,5	68,75	62,5	68,75	62,5	68,75
25	Ziadatul S	62,5	75	62,5	81,25	68,75	75	64,58	77,08
26	Zaenal A	75	81,25	75	87,5	75	87,5	75	85,42
27	Z Ngali M	75	87,5	75	87,5	75	81,25	75	85,42
28	Selviana P	68,75	75	68,75	75	68,75	68,75	68,75	72,92
29	Tri Lestari	68,75	75	62,5	81,25	62,5	75	64,58	77,08
30	T Rahayu	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
Jumlah		2068,75	2293,75	2056,25	2318,75	2081,25	2281,25	2068,75	2297,92
Rata-rata		68,958	76,458	68,541	77,292	69,375	76,041	68,96	76,60

Sedangkan hasil penilaian siswa, kolaborator mencatat bahwa pada pertemuan pertama selama mengikuti pembelajaran siswa tidak bertanya dan juga kurang memahami penjelasan guru, serta siswa kurang saling bekerjasama dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru dan ada beberapa siswa belum mampu melakukan lompat jauh. Namun, dalam pertemuan kedua siswa mulai mau bertanya dan mengerti penjelasan dari guru. Selain itu, masih ada beberapa siswa yang belum bisa melakukan lompat jauh. Pada pertemuan ketiga, selama mengikuti pembelajaran siswa mampu melakukan lompat jauh. Hal tersebut dikarenakan siswa sudah paham mengenai dasar dan teknik lompat jauh yang benar sehingga tidak merasa takut dan merasa senang mengikuti pembelajaran lompat jauh.

3. Angket Siswa

Hasil angket siswa maka diperoleh jawaban dari siswa seperti dalam tabel berikut ini :

Tabel 2. Jawaban Angket Siswa Mengenai Pembelajaran Lompat Jauh Pada Akhir Pertemuan Ketiga

No.	Pernyataan	Ya	%	Tidak	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diajarkan guru menyenangkan	27	90	3	10
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lompat jauh	29	96,66	1	3,34
3	Saya senang pembelajaran lompat jauh walaupun teman-teman tidak menyukai	28	93,33	2	6,67
4	saya kecewa apabila pelajaran ini kosong	26	86,66	4	13,34
5	saya suka pelajaran lompat jauh jika dalam pembelajaran ada permainan	27	90	3	10
6	saya selalu mengikuti aktifitas pembelajaran lompat jauh yang diadakan di sekolah	28	93,33	2	6,67
7	saya selalu mengikuti aktifitas pembelajaran lompat jauh dengan sungguh-sungguh	25	83,33	5	16,67
8	saya selalu mengawali aktifitas dengan pemanasan terlebih dahulu	30	100	0	0
9	saya dapat memahami pembelajaran dari guru	29	96,66	1	3,34
10	saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pembelajaran	25	83,33	5	16,67
11	saya dapat mengikuti test evaluasi yang diberikan guru	30	100	0	0
12	saya dapat melihat test evaluasi	26	86,66	4	13,34
JUMLAH		330	1.099,69	30	100,04
PROSENTASE		91,66%	91,66%	8,34%	8,34%

Berdasarkan jawaban siswa di tabel maka peneliti menyimpulkan bahwa selama ini pembelajaran yang diberikan guru dapat mudah dipahami siswa, sehingga siswa merasa nyaman dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh dan siswa merasa pembelajaran yang diberikan guru sangat menyenangkan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil jawaban siswa pada angket yang diberikan yaitu 91,66 % menjawab ya dan 8,34 % menjawab tidak.

4. Hasil Pengamatan terhadap Guru

Berdasarkan hasil observasi pengamatan kelas terhadap guru dilapangan selama proses pembelajaran berlangsung maka dapat diperoleh skor nilai rata-rata dari kedua kolaborator yaitu 67,19 pada awal pertemuan dan meningkat menjadi 85,94 pada akhir pertemuan. Sehingga dapat diambil kesimpulan pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik.

Data selengkapnya dari hasil observasi guru dapat dilihat pada tabel di bawah ini sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Observasi Guru

Kolaborator 1		Kolaborator 2		Rata-rata	
Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
68.75	87.50	65.62	84.37	67,19	85,94

Gambaran pelaksanaan pembelajaran lompat jauh sebagai berikut :

1. Pertemuan 1

- a) Pada waktu membuka pelajaran guru menyampaikan apersepsi, yaitu memimpin berdoa, mengabsen, menjelaskan materi pembelajaran dengan 3 macam permainan yang akan dimainkan.
- b) Melakukan pemanasan.
- c) Guru dalam kegiatan inti pembelajaran belum mengoreksi kesalahan gerakan siswa.
- d) Pada waktu kegiatan penutup, menyampaikan inti dari pembelajaran secara singkat.

2. Pertemuan 2

- a) Pada waktu membuka pelajaran guru menyampaikan apersepsi, yaitu menjelaskan kaitan antara materi pembelajaran dengan 3 macam permainan yang akan dimainkan.
- b) Melakukan pemanasan.
- c) Guru dalam kegiatan inti pembelajaran sudah mengoreksi kesalahan gerakan siswa.
- d) Pada waktu kegiatan penutup, menyampaikan inti dari pembelajaran sudah dilakukan dengan jelas.

3. Pertemuan 3

- a) Pada waktu membuka pelajaran guru menyampaikan apersepsi, yaitu menjelaskan kaitan antara materi pembelajaran dengan 2 macam permainan yang akan dimainkan.
- b) Melakukan pemanasan.
- c) Guru dalam kegiatan inti pembelajaran sudah mengoreksi kesalahan gerakan siswa.
- d) Pada waktu kegiatan penutup, menyampaikan inti dari pembelajaran dengan jelas sehingga pembelajaran ada peningkatan.

4) Refleksi

Pada tahap ini diawali dengan diskusi antara pelaksana tindakan dengan kolaborator untuk membahas tentang hasil observasi dan tes siswa dalam pembelajaran. Dengan adanya tindakan penelitian ini, dapat meningkatkan semangat siswa dan hasil belajar lompat jauh.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir pertemuan ada peningkatan hasil pembelajaran. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil penilaian belajar siswa, data hasil observasi pengamatan guru, hasil observasi terhadap siswa, dan angket siswa, dalam proses pembelajaran lompat jauh.

Pada pertemuan pertama tindakan dalam proses pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu kardus pada SD Negeri Genito Kecamatan Windusari sudah tepat. Pada pertemuan pertama peneliti menggunakan tiga permainan. Dalam proses pembelajarannya siswa merasa senang dan gembira dengan tidak melupakan sasaran yang ingin dicapai yaitu siswa dapat melakukan proses teknik dasar lompat jauh dengan benar. Metode pengajaran menggunakan metode bermain yang telah disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa merasa mudah melakukan setiap gerakan yang dilakukannya.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti dengan kolaborator membandingkan hasil penilaian pembelajaran siswa pada pertemuan pertama diperoleh data bahwa 22 siswa belum tuntas atau baru 26,67 % siswa yang tuntas. Hal tersebut dikarenakan guru kurang memberikan penjelasan dan siswa takut untuk bertanya apabila mengalami kesulitan. Sehingga setelah berkoordinasi dengan kolaborator, maka menyarankan untuk melanjutkan penelitian ke pertemuan kedua agar diperoleh hasil yang maksimal.

Pada pertemuan ketiga sudah lebih baik lagi dan cukup memuaskan. Permainan ditambah dengan mengkombinasikan permainan lompat dan pembelajaran lompat jauh. Tujuan permainan tersebut adalah untuk pengenalan lompat. Pada pertemuan ketiga ini gerakan dan teknik lompat jauh siswa kelas V sudah semakin baik, hal ini dapat dibuktikan

pada saat lompat jauh. Siswa terlihat sudah tidak takut lagi untuk melakukan lompat jauh, khususnya siswa perempuan.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti dengan kolaborator membandingkan hasil penilaian pembelajaran lompat jauh pada pertemuan pertama dan ketiga diperoleh nilai rata-rata kelas siswa (mean) kelas V adalah 72,78 atau 86,67 % tuntas lebih dari nilai KKM yang di tentukan sekolah yaitu 70. Sehingga setelah berkoordinasi dengan kolaborator, maka penelitian pada pertemuan ketiga sudah dapat dihentikan.

Dari penjelasan kegiatan tiap pertemuan, menunjukkan bahwa hasil observasi, wawancara, angket dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh selalu ada peningkatan yang baik, selain itu dorongan dari guru kepada para siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan dengan metode bermain atau pendekatan pembelajaran yang baru.

Selanjutnya guru masih memberikan angket kepada siswa mengenai proses pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu kardus yang telah berlangsung. Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan pengisian angket tersebut maka peneliti dan kolaborator sepakat bahwa proses pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu kardus dapat dijadikan salah satu pendekatan pembelajaran lompat jauh untuk kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh peserta didik kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang. Artinya alat bantu kardus dapat digunakan sebagai pendekatan pembelajaran penguasaan teknik lompat jauh.

B. Implikasi Penelitian

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lompat jauh di SD Negeri Genito Kecamatan Windusari pada Siswa Kelas V mengalami peningkatan, sehingga sebagai guru untuk meningkatkan proses pembelajaran yang baik perlu memberikan variasi pembelajaran (metode, strategi, atau pendekatan pembelajaran) agar hasil pembelajaran siswa meningkat dan siswa tertarik atau menyenangi olahraga yang diajarkan guru.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas pada kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang memiliki keterbatasan-keterbatasan yang menjadi hambatan penelitian ini. Dimana hambatan-hambatan itu belum dapat terselesaikan pada penelitian ini sehingga pada saat yang akan datang

hambatan-hambatan tersebut menjadi bahan penyelesaian pada pembelajaran selanjutnya.

D. Saran-Saran

Saran yang dapat penyusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh ataupun olahraga yang lain.
2. Bagi Sekolah, agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana olahraga atletik, sehingga semua siswa dapat melakukan olahraga dengan senang.
3. Diharapkan penulis lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut sebagai pengembangan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alipande. (2000). *Hakikat Media*.
Diakses dari <http://pinggiralas.blogspot.com/2010/06/hakikat-media.html>
- Arikunto. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bambang Wijanarko. (1991). *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Depdiknas. (2003). *Model Pembelajaran Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Eddy Purnomo, & Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Emzil Fajri. (2003). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Presindo.
- Hananto, dkk. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 6*. Jakarta: Yudistira.
- Khotiyah. (2010). “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh melalui permainan lompat tali pada siswa kelas V SD Negeri Plobangan kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo”. *Skripsi*, Yogyakarta: FIK UNY.
- Mamat Rahmat. (2009). *Penggunaan Media Kasur Busa untuk Meningkatkan Keberanian Siswi SMP dalam Pembelajaran Senam Lantai*. Makalah. <http://anaksukapura.blogspot.com/2009/.htm>
- Oemar Hamalik. (2008). *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Permendiknas No 22. (2006). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI*. Jakarta: Depdiknas.
- Rochiati Wiriaatmadja. (2008). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rochman, dkk. (2003). *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar kelas 5*. Jakarta: Erlangga.
- Saidihardjo. (2004). *Pengembangan Kurikulum Ilmu Pengetahuan Sosial*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Slamet SR. (1996). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas 6*. Solo: Tiga Serangkai.
- Suharjono. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Suherman. (2000). *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D-II PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Sunaryo. (1979). *Pedoman Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Suyatno. (1966). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5*. Jakarta : Depdikbud.
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK Yogyakarta.
- Tim Penjas. (2006). *Pendidikan Jasmani untuk Kelas 3*. Bandung: Yudhistira.
- Udin. (1999). *Hakikat Media*.
Diakses dari <http://pinggiralas.blogspot.com/2010/06/hakikat-media.html>
- Yudha. (2004). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

Lampiran

Lampiran 1.

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SD N Genito

Kelas : V

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Semester : II

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1 Mempraktikkan variasi tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai-nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran.	Permainan bola besar	6.1 Melakukan latihan menendang bola berpasangan -Menendang bola dengan posisi kaki bagi-an dalam -Menendang dengan ujung sisi kaki bagian luar -Menendang bola dengan kura-kura kaki	- Cara menendang bola - Cara menendang bola dengan kaki bagian dalam,luar,kura-kura kaki	Test praktik Test perorangan Test demonstrasi	Test lesan Test praktik Test ketrampilan	Praktikkan tendangan bola dan lakukan menggiring bola maupun menembak bola	10x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes kls. 5 • Diktat permainan bola besar • Lapangan • Bola Sepak • Pluit

6.2 Mempraktikkan variasi teknik dasar ke dalam modifikasi	Permainan rounders	6.2 Melakukan latihan mengontrol bola dan menghentikan bola secara berpasangan -Menghentikan bola dengan telapak kaki -Menghentikan bola dengan sisi kaki bagian dalam -Menghentikan bola dengan paha, dada, perut, kepala	- Cara mengontrol bola dan menghentikan berpasangan -Cara menghentikan bola dengan telapak kaki -Cara menghentikan bola dengan sisi kaki bagian dalam - Cara menghentikan bola dengan paha, dada, perut, kepala					
		6.3 Melakukan latihan menggiring bola dan menendang bola ke arah gawang	- Cara melakukan latihan menggiring bola dan menendang bola ke arah gawang					
		6.1 Mengerti posisi pemain rounders 6.2 Melakukan latihan melempar bola dan menangkap bola 6.3 Melakukan latihan	- Cara melakukan latihan melempar bola dan menangkap bola -Cara melakukan latihan	Test praktik Test ketrampilan	Test Praktik Test Pengamatan	Praktikkanlah menangkap dan melempar	10x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes kls. 5 • Diklat permainan bola kecil • Lapangan • Bola kecil • Pemukul

permainan bola kecil, sertanilai kerjasama, sportifitas dan kerjasama		<p>menghindarkan sentuhan bola</p> <p>6.4 Melakukan latihan strategi regu pemukul</p> <p>6.5 Melakukan latihan mematikan regu pemukul</p> <p>6.6 Melakukan melambungkan bola bagi pitcher</p> <p>6.7 Melakukan latihan hak memukul bagi pemukul</p> <p>6.8 Melakukan pukul strike</p>	<p>menghindarkan sentuhan bola</p> <p>-Cara melakukan latihan strategi regu pemukul</p> <p>-Cara melakukan latihan mematikan regu pemukul</p> <p>- Cara melakukan melambungkan bola bagi pitcher</p> <p>- Cara melakukan latihan hak memukul bagi pemukul</p> <p>- Cara melakukan pukul strike</p>			<p>bola</p> <p>Praktikkanla n memukul bola</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Pluit
6.3 Mempraktikan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai	Atletik	<p>6.1 Melakukan lompat jauh gaya</p> <p>-Gaya jongkok</p> <p>-Gaya berjalan diudara</p> <p>-Gaya menggantung</p> <p>6.2 Melakukan tahap-tahap lompat jauh gaya jongkok</p> <p>-Tahap awalan</p>	<p>- Cara melakukan gerak lari mengambil awalan</p> <p>- Cara melakukan lompat tanpa awalan</p> <p>- Cara melakukan</p>	<p>Test praktik</p> <p>Test perorangan</p> <p>Test pengamatan</p>	<p>Test Praktik</p> <p>Test pengamatan</p>	<p>Praktikkanlah lompat jauh gaya jongkok</p>	<p>6 x 35 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes kls. 5 • Diktat Atletik • Bak lompat • Pluit

semangat, sportifitas, kerja sama,percaya diri dan kejujuran.		-Tahap tolakan 6.3 Melakukan latihan lompatan dan pendaratan	gerakan lompat dengan awalan -Cara melakukan lompat jauh dengan awalan - Cara melakukan gerakan tolakan - Carara melakukan gerakan lompatan dan pendaratan					
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>)								

Mengetahui,
Kepala SD N Genito

Genito, 2 Januari 2012
Guru Mapel PJOK

(H. Budi Priyanto)
NIP. 19520829 197501 1 001

(Sri Kastiyaningsih Yuniati)
NIP.19630615 198304 2 008

Lampiran 2.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Kelas / semester : 5 / 2
Alokasi Waktu : 6 x 35 menit (2 x pertemuan)

A. STANDART KOMPETENSI

- 6 Mempraktikkan gerak dasar dalam permainan dan olah raga dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya.

B. KOMPETESI DASAR

- 6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

C. INDIKATOR

1. Melakukan lari cara mengambil awalan
2. Melakukan lompat tanpa awalan
3. Melakukan lompat dengan awalan
4. Melakukan gerakan tolakan dengan satu kaki
5. Melakukan gerakan lompatan dan pendaratan

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan teknik yang benar
2. Siswa dapat melakukan tahap-tahap lompat jauh gaya jongkok : tahap awalan dan tahap tolakan.
3. Siswa dapat melakukan latihan lompatan dan pendaratan.

II. MATERI AJAR (MATERI POKOK)

1. Atletik / lompat jauh

III. METODE PEMBELAJARAN

1. Ceramah, Demonstrasi, Penugasan

IV. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN

a. Pra Pembelajaran

- ✓ Siswa berganti pakaian.
- ✓ Siswa dibariskan bersaf, mengabsensi kehadiran siswa
- ✓ Berdo'a

b. Kegiatan Awal :

- Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- Mengecek kehadiran siswa

- Menegur siswa tidak berpakaian lengkap
- Melakukan gerak pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan / dipelajari

c. Kegiatan inti

- Melakukan gerak lompat ke depan dengan kedua kaki tanpa awalan
- Melakukan gerak lompat ke depan menumpu dengan satu kaki
- Melakukan lompat tanpa awalan kemudian mendarat dengan dua kaki
- Melakukan kombinasi gerakan mengambil awalan , menumpu dengan benar , gaya jongkok saat di udara kemudian mendarat dengan dua kaki bersama

d. Kegiatan akhir / Penenangan

- Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah diberikan / diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan – kesalahan gerakan dan teknik dalam melakukan gerakan

PERTEMUAN II

HARI/TANGGAL :

a. Pra Pembelajaran

- Siswa berganti pakaian.
- Siswa diberitahu bersaf, mengabsensi kehadiran siswa
- Berdo'a

b. Pembelajaran Awal :

- Melakukan gerak pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan / dipelajari

c. Kegiatan inti

- ❖ Melakukan latihan cara melompat gaya jongkok
- ❖ Melakukan latihan cara mengambil awalan
- ❖ Melakukan kombinasi awalan , tolakan kemudian melompat keatas dan mendarat dengan teknik yang benar
- ❖ Melakukan lompat jauh dengan teknik yang benar

d. Kegiatan akhir / Penenangan

- Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah diberikan / diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan – kesalahan gerakan dan teknik dalam melakukan gerakan

V. ALAT DAN SUMBER BELAJAR

- Alata pelajaran : Bak lompat
- Sumber bahan : Buku Penjaskes
Diktat Atletik

VI. PENILAIAN

- **Prosedur** : **Pos test**
- Bentuk : Tes Ketrampilan / Perbuatan
- Soal Praktek / Format Penilaian

Lakukan tugas di bawah ini ?

- 1 Lakukan melompat tanpa awalan di bak pasir masing-masing 3 x lompatan ?
- 2 Lakukan gerak melompat dengan tolakan satu kaki dengan awalan berjalan ?
- 3 Lakukan gerak melompat dengan tolakan satu kaki dengan awalan berlari ?
- 4 Lakukan lompat jauh gaya jongkok, tiap anak 3 x lompatan ?

Mengetahui
Kepala Sekolah

Genito, 1 Pebruari 2012
Guru Penjas/Orkes

H.Budi Priyanto

NIP.19520829 197501 1 001

Sri Kastyaningsih Yuniati

NIP. 19630615 198304 1 008



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
**BADAN PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN
PERIZINAN TERPADU**

Jl. Letnan Tukiyat No. 20 (0293) 788249
Kota Mungkid 56511

Kota Mungkid, 27 Februari 2012

Nomor : 070 / 78 / 59 / 2012
Sifat : Amat Segera
Perihal : Izin penelitian

Kepada :
Yth. **SRI KASTYANINGSIH YUNIATI**
Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta

di
YOGYAKARTA

Dasar : Surat Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Magelang Nomor :
070 / 142/ 14 /2012 Tanggal 27 Pebruari 2012 Perihal Izin Penelitian.
Dengan ini kami memberikan izin atas pelaksanaan Kegiatan penelitian di Kabupaten
Magelang yang akan dilaksanakan oleh Saudara:

Nama : **SRI KASTYANINGSIH YUNIATI**
Pekerjaan : Mahasiswi, Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta
Penanggung Jawab : **Dr. PAMUJI SUKOCO**
Pekerjaan : Dosen
Lokasi : SD Negeri Genito kec. Windusari kab. Magelang
Waktu : 27 Pebruari s.d 31 April 2012
Peserta : -
Tujuan : Mengadakan Kegiatan penelitian dengan judul:
" **PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
MENGUNAKAN ALAT BANTU KARDUS PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI GENITO KECAMATAN WINDUSARI, KABUPATEN
MAGELANG** "

Sebelum Melaksanakan Kegiatan Survey/ Penelitian agar Saudara Mengikuti ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Melapor kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
 2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
 3. Surat izin dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.
- Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.

TEMBUSAN :

1. Bupati Magelang
2. Kepala Badan/ Dinas.Kantor/Instansi terkait

An. KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN
PERIZINAN TERPADU KABUPATEN MAGELANG
Kepala Bidang Pelayanan Perizinan

RATNA YULIANTY, SH.MH
Pembina
NIP. 196807301997032003

Created with



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

Yogyakarta, 07 Februari 2012

Nomor : 070/910/V/02/2012

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Gubernur Provinsi Jawa Tengah
Cq. BakesbangPol dan Linmas
di -
Tempat

Menunjuk Surat :

Dari : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor : 172/H.34.16/PP/2012
Tanggal : 03 Februari 2012
Perihal : Ijin Penelitian

Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

Nama : SRI KASTIYANINGSIH YUNIATI
NIM / NIP : 10601247089
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta
Judul : PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN ALAT BANTU KARDUS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI GENITO KECAMATAN WINDUSARI KABUPATEN MAGELANG
Lokasi : SD Negeri Genito Windusari Kota/Kab. KOTA MAGELANG Prov. JAWA TENGAH
Waktu : Mulai Tanggal 07 Februari 2012 s/d 07 Mei 2012

Peneliti berkewajiban menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

Kemudian harap menjadi maklum

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perencanaan dan Pembangunan
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
3. Yang Bersangkutan

Joko Wuryentoro, M.Si
NIP. 196501061986031011



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp. (0274) 513092 psw 255

Nomor : 172/H.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

03 Februari 2012

Kepada :
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/ Ibu/ Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Sri Kastyaningsih Yuniati
Nomor mahasiswa : 10601247089
Program Studi : S-1 PJKR (PPKHB)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s/d Maret 2012
Tempat / Objek : SD Negeri Genito Windusari Kab. Magelang / siswa
Judul Skripsi : "PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN ALAT BANTU KARDUS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI GENITO KECAMATAN WINDUSARI KABUPATEN MAGELANG ,"

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan Yth :

1. Kepala SD Negeri Genito Kab. Magelang
2. Dinas Dikpora Kabupaten Magelang
3. Kaprodi PJKR FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Yhs.



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT

Jl. A. Yani No. 160 Telp. (024) 8414205, 8454990 fax. (024) 8313122
SEMARANG

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET

Nomor : 070 / 0382 / 2012

- I. **DASAR** : Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.
- II. **MEMBACA** : Surat dari Gubernur DIY. Nomor 070 / 910 / V / 02 / 2012. Tanggal 07 Februari 2012.
- III. Pada Prinsipnya kami **TIDAK KEBERATAN** / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Magelang.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : SRI KASTYANINGSIH YUNIATI.
 2. Kebangsaan : Indonesia.
 3. Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.
 4. Pekerjaan : Mahasiswa.
 5. Penanggung Jawab : Dr. Pamuji Sukoco.
 6. Judul Penelitian : Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Alat Bantu Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang.
 7. Lokasi : Kabupaten Magelang.
- V. **KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT** :
1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
 2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah politik dan / atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
 3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / Mengindahkan

peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.

4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.

VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :

Februari s.d April 2012

VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 21 Februari 2012

an. GUBERNUR JAWA TENGAH
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS
PROVINSI JAWA TENGAH



Drs. C. AGUS TUSONO, MSi

Pembina Utama Muda

NIP. 195508141983031010

Lampiran 7.



**PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLARAGA
UPT KECAMATAN WINDUSARI
SEKOLAH DASAR NEGERI GENITO**

Alamat : Jl Lettu Subandi No 2 Genito, Windusari Magelang KP 56152

SUAT KETERANGAN

No: 421.2/232.20.20/06/II/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini ;

Nama : H. BUDI PRIYANTO
NIP : 19520829 197501 1 001
Jabatan : Kepala SD Negeri Genito Kecamatan Windusari
Kabupaten Magelang

Dengan ini menerangkan:

Nama : SRI KASTIYANINGSIH YUNIATI
Program Studi : S-I PJKR / PPKHB
NIM : 10601247089

Adalah benar-benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian tindakan kelas untuk tugas akhir studi pada bulan Februari 2012 di SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 23 Februari 2012

Kepala Sekolah

H. Budi Priyanto
NIP. 19520829 107501 1 001

Lampiran 8.

Tabel 1. Penjelasan Penskoran Lembar Observasi Kemampuan Gerak Siswa

Aspek yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
a. Awalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ancang-ancang bervariasi antara 10-15 langkah 2. Gerakan lari awalan dilakukan dengan percepatan optimal yang terkontrol 3. Kecekapan meningkat terus menerus sampai siap menumpu/menolak 4. Pandangan ke arah depan <p>Penentuan Skor</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Jika 4 kriteria terpenuhi b. Jika 3 kriteria terpenuhi c. Jika 2 kriteria terpenuhi d. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali 	1 - 4	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
b. Tolakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tolakan dengan salah satu kaki terkuat 2. Tolakan tepat pada keset 3. Sendi-sendi mata kaki, lutut dan pinggang diluruskan 4. Urutan tolakan kaki dimulai dari tumit, telapak kaki, diteruskan pada ujung telapak kaki <p>Penentuan Skor :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Jika 4 kriteria terpenuhi b. Jika 3 kriteria terpenuhi c. Jika 2 kriteria terpenuhi d. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali 	1 - 4	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p>

			1
c. Saat melayang diudara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Badan tetap tegak keatas dan vertical 2. Kaki menumpu mengikuti kaki yang lain secara sejajar 3. Saat melayang kedua telak kaki diangkat agar tidak menyentuh pasir 4. Kaki tumpu dan kaki bebas diluruskan bersama-sama untuk mendarat <p>Penentuan skor</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Jika 4 kriteria dilakukan b. Jika 3 kriteria dilakukan c. Jika 2 kriteria dilakukan d. Jika 1 kriteria dilakukan atau tidak terpenuhi sama sekali 	1-4	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
d. pendaratan	<ol style="list-style-type: none"> 1. kedua kaki mendarat menyentuh pasir sejajar dan bersama-sama 2. lutut ditekuk untuk mengeper 3. kedua lengan lurus didepan badan 4. badan dibengkokkan kedepan <p>penentuan skor</p> <ol style="list-style-type: none"> a. jika 4 kriteria dilaksanakan b. jika 3 kriteria dilaksanakan c. jika 2 kriteria dilaksanakan d. jika 1 kriteria dilaksanakan atau tidak sama sekali 	1 - 4	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>

Lampiran 9.

Tabel 2. Lembar Pengamatan Siswa

No	PENGAMATAN SISWA	SKOR			
		4	3	2	1
1	Siswa dapat menyiapkan peralatan pembelajaran meliputi : mengambil alat, bekerja sama, memasang alat dan mengembalikan alat				
2	Siswa dapat bergerak dengan aktif meliputi ; bergerak tanpa disuruh, bergerak tanpa ada tekanan dari guru, bergerak tanpa ada tekanan dari teman, dan bergerak sesuai dengan aturan				
3	Siswa dalam mengikuti pembelajaran meliputi ; antusias, semangat, gembira dan aktif				
4	Siswa memperoleh kesempatan meliputi ; bertanya, menjawab pertanyaan, mempraktekkan dan memberi contoh teman				
5	Siswa dapat melakukan permainan dalam pembelajaran meliputi ; menginjak karpet, melompati kardus, melompati simpai, dan menyentuh bola				
6	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran meliputi ; keset, kardus, simpai dan bola				
7	Siswa dapat melaksanakan evaluasi yang diberikan guru meliputi ; melaksanakan melangkah terus lompat kardus, lari dan menyentuh bala, lompatan dengan kaki kiri sebagai kaki tumpu, dan mendarat dengan dua kaki				
8	Siswa dapat melaksanakan lompat jauh meliputi ; awalan, tolakan, saat melayang dan mendarat				
	Jumlah				
	Nilai				

Kriteria Penilaian

1. Skor 4, Sangat Baik (SB) apabila dapat melaksanakan 4 aspek
2. Skor 3, Baik (B) apabila dapat melaksanakan 3 aspek
3. Skor 2, Cukup Baik (CB) apabila dapat melaksanakan 2 aspek
4. Skor 1, Tidak Baik (TB) apabila dapat melaksanakan 1 aspek

Lampiran 10.

Tabel 3. Angket Penelitian Untuk Siswa

No.	Pernyataan	Ya	%	Tidak	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diajarkan guru menyenangkan				
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lompat jauh				
3	Saya senang pembelajaran lompat jauh walupun teman-teman tidak menyukai				
4	saya kecewa apabila pelajaran ini kosonhg				
5	saya suka pelajaran lompat jauh jika dalam pemebelajaran ada permainan				
6	saya selalu mengikuti aktifitas pembelajaran lompat jauh yang diadakan di sekolah				
7	saya selalu mengikuti aktifitas pembelajaran lompat jauh dengan sungguh-sungguh				
8	saya selalu mengawali aktifitas dengan pemanasan terlebih dahulu				
9	saya dapat memahami pembelajaran dari guru				
10	saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pembelajaran				
11	saya dapat mengikuti test evaluasi yang diberikan guru				
12	saya dapat melihat test evaluasi				
JUMLAH					
PROSENTASE					

Lampiran 11.

Tabel 4. Lembar Pengamatan Kelas Terhadap Proses Pembelajaran Lompat Jauh dengan Alat Bantu Kardus

No	ASPEK – ASPEK YANG DIAWASI	Skor			
1.	Membuka pelajaran meliputi : memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topik dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai meteri ajar.				
2.	Menyampaikan meteri meliputi: penggunaan media, pemilihan metode dan sesuai meteri ajar, menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami.				
3.	Indikasi dengan siswa meliputi : menggunakan teknik bertanya, memberi motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vocal jelas.				
4.	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan meteri sesuai konsep , memberikan contoh yang relevan dan luwes, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi sesuai kurikulum yang berlaku.				
5.	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas dan media dengan baik, membuat formasi sesuai meteri dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik.				
6.	Penggunaan waktu meliputi : menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu selang, menggunakan waktu secara efektif.				
7.	Mengevaluasi meliputi : melakukan evaluasi sesuai meteri, melakukan evaluasi secara individual, melakukan dengan diagnosa, melakukan remedi.				
8.	Menutup pelajaran meliputi : memberikan pendinginan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan dan tindak lanjut, memberi tugas / pengayaan.				
	JUMLAH SKOR				
	NILAI				

Kriteria Penilaian

1. Skor 4, Sangat Baik (SB) apabila dapat melaksanakan 4 aspek
2. Skor 3, Baik (B) apabila dapat melaksanakan 3 aspek
3. Skor 2, Cukup Baik (CB) apabila dapat melaksanakan 2 aspek
4. Skor 1, Tidak Baik (TB) apabila dapat melaksanakan 1 aspek

Lampiran 12.

NO	Hari/Tanggal	Materi Pembelajaran
1	Kamis, 2 Februari 2012	Pelaksanaan proses pembelajaran pertemuan pertama
2	Kamis, 9 Februari 2012	Pelaksanaan proses pembelajaran pertemuan kedua
3	Kamis, 16 Februari 2012	Pelaksanaan proses pembelajaran pertemuan ketiga

Lampiran 13.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Pertemuan 1)

Nama Sekolah : SD Negeri Genito

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester : V / Genap

Materi Pokok : Lompat Jauh

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Jumlah Siswa : 30

Standar Kompetensi : Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktekkan variasi tehnik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

Indikator : Gerakan dasar lari dan lompat.

I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan lari dengan tumpuan sebagai bentuk awalan lompat jauh.
2. Siswa dapat melakukan lompat tanpa awalan.
3. Siswa dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan permainan lompat sasaran untuk latihan lari dan lompat sebagai bentuk awal gerakan lompat jauh.

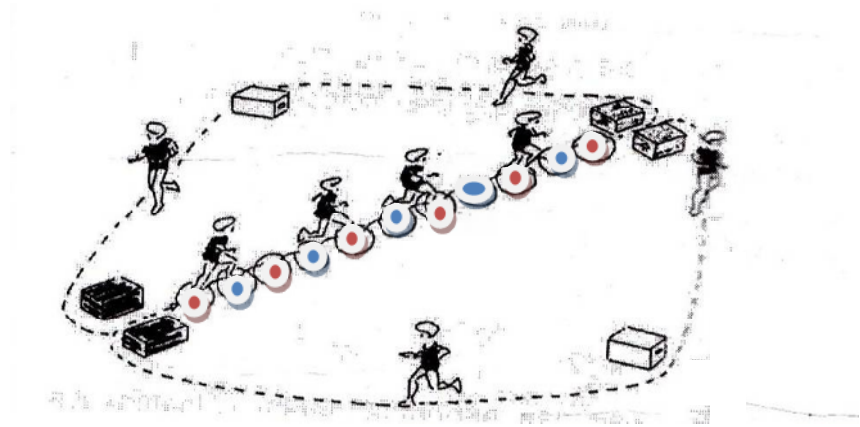
II. Materi Pembelajaran : Lompat Jauh.

III. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Ceramah
3. Penugasan
4. Bermain
5. Tanya Jawab

IV. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (5 Menit)
 - a. Siswa dibariskan, berdoa, presentasi, apersepsi dan motivasi.
 - b. Melakukan pemanasan penguluran.
2. Kegiatan Inti (60 Menit)
 - a. Permainan
 - 1) Permainan lari dengan melompati kardus dan simpai
 - a) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa.
 - b) Setiap kelompok bertanding untuk melompati simpai dan melompati kardus yang ditata oleh guru (Gambar 1).
 - c) Setiap kelompok berdiri di kardus start (Kardus A untuk kelompok pertama dan kardus B untuk kelompok kedua). Dan masuk finish setelah melompati simpai.
 - d) Setelah guru memberikan aba-aba mulai tiap kelompok berlari untuk menyelesaikan permainan yang telah disusun yaitu berlari dan melompati kardus dan simpai. Kelompok yang anggotanya lebih cepat menyelesaikan permainan dianggap sebagai pemenang.
 - e) Kemudian anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat mendapat nilai 1.



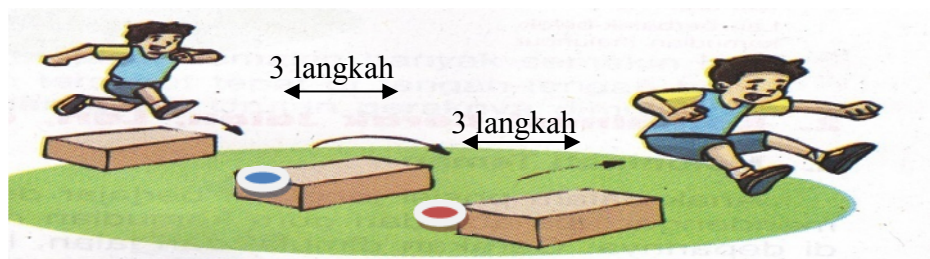
Gambar 1. Berlari melompati kardus dan simpai

- f) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai.

Tujuan untuk pembelajaran ini adalah latihan membiasakan diri untuk berlari cepat dan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.

2) Permainan melompati Kardus

- e) Siswa dibagi dalam 3 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 10 siswa.
- f) Setiap kelompok disuruh untuk melangkah menuju kardus yang terletak di tanah dan berbaring untuk dilompati, dengan cara 3 x melangkah terus melompati kardus dan mendarat dengan 2 kaki. (Gambar 2)
- g) Kemudian anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat memperoleh nilai 1.



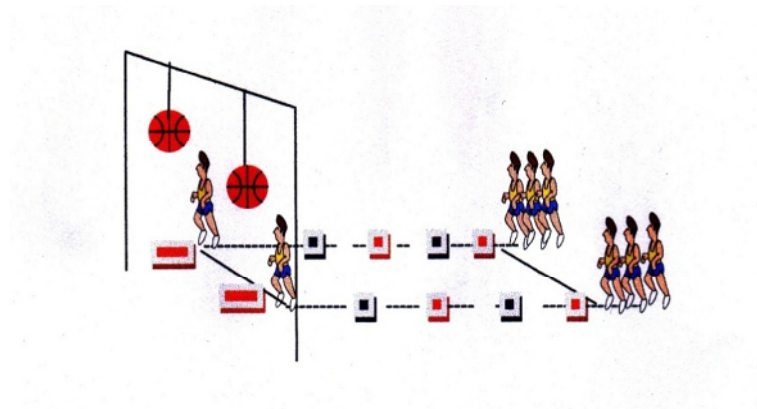
Gambar 2. Melompati Kardus

- h) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai.

Tujuan pembelajaran ini adalah latihan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.

3) Permainan lari dan menyentuh bola

- f) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa.
- g) Setiap kelompok disuruh untuk berlari menuju keset yang terletak di tanah.(Gambar 3)
- h) Kemudian kelompok tersebut berlomba dengan kelompok lain untuk lari menuju keset dan menyentuh bola terus mendarat dari satu persatu sehingga semua anggota kelompok melakukannya.
- i) Kelompok yang lebih cepat dianggap sebagai pemenang



Gambar 3. Lari dan menyentuh bola

- j) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih cepat menyelesaikannya.

Tujuan untuk pembelajaran lari dalam pengenalan lompat jauh.

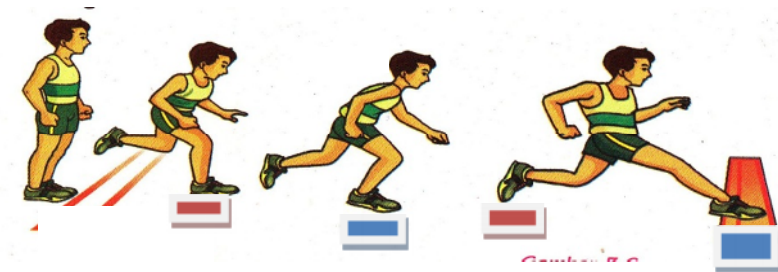
b. Teknik Lompat Jauh

- 1) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa.



Gambar 4. Tahap Awal

- 2) Siswa dalam posisi siap untuk lari. Kemudian lari dengan kecepatan semaksimal mungkin (gambar 4) dengan ketentuan panjang langkah dari awal sampai balok tumpu sama.



Gambar 5. Tahap Tolakan

- 3) Setelah sampai balok tolakan, kemudian melakukan tolakan dengan salah satu kaki yang terkuat tepat pada balok tumpu tidak boleh melewati balok tumpu paling depan, misalnya kaki kiri (gambar 5). Badan condong ke depan sehingga titik berat badan terletak agak ke depan dan titik sumber tenaga pada kaki tumpu.



Gambar 6. Tahap Melayang

- 4) Setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan kaki yang lain diayunkan ke depan atas untuk membantu mengangkat titik berat badan ke atas, selanjutnya meluruskan kedua kaki ke depan sedikit jongkok (gambar 6). Keadaan ini dipertahankan sebelum pelompat melakukan pendaratan.



Gambar 7. Tahap Pendaratan

- 5) Pada waktu pendaatan kedua lengan dijulurkan sejauh-jauhnya ke depan sambil menjaga keseimbangan badan, titik berat badan dibawa ke depan dengan cara membungkukkan badan dan lutut merapat agar tidak jatuh ke belakang. Kaki mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu menyentuh tanah (gambar 7)
- c. Masing-masing siswa melakukan sebanyak 2 kali. Melakukan latihan lompat jauh pada bak pasir.
- 1) Siswa berdiri menjadi satu deret ke belakang menghadap ke arah bak lompat.
 - 2) Pada 30 cm sebelum bak pasir dipasang sebuah keset yang terbuat dari sabut berukuran 60 x 40 cm.
 - 3) Dimulai siswa yang berada dibarisan paling depan, berlari melakukan awalan lompat jauh, menumpu pada keset dan mendarat pada bak pasir.
3. Kegiatan Penutup (5 Menit)
- a. Pendinginan dengan permainan bola estafet secara beregu.
 - b. Evaluasi dan tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran.
 - c. Berbaris dan berdoa.

V. Alat dan Fasilitas

1. Alat : Simpai , kardus, raffa, bola, karpet, dan peluit.
2. Fasilitas : Bak lompat.

VI. Sumber Belajar

1. KTSP SD Negeri Genito
2. Drs. Eddy Purnomo, M.kes dan Drs. Dapan, M.kes, 2011. Dasar-dasar Gerak Atletik.Yogyakarta : Alfamedia.
3. Slamet SR, 1994. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (untuk Sekolah Dasar Kelas 6) Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
4. Tim Penjas, 2006. Pendidikan Jasmani (untuk Sekolah Dasar kelas 3) Bandung : Yudhistira.

VII. Penilaian

- a. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (Penilaian Proses)
- b. Butir Instrumen : Melakukan Lompat Jauh

Dengan cara diberi tanda centang (v), di bawah ini :

- Skor 4 apabila melaksanakan gerakan memenuhi 4 kreteria.
- Skor 3 apabila melaksanakan gerakan memenuhi 3 kreteria.
- Skor 2 apabila melaksanakan gerakan memenuhi 2 kreteria.
- Skor 1, apabila melaksanakan gerakan memenuhi 1 kreteria atau tidak memenuhi.

Contoh Penilaian Proses Lompat Jauh

NO	NAMA	KRITERIA YANG DINILAI																JML	N
		AWALAN				TOLAKAN				MELAYANG				MENDARAT					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Prosedur Penilaian =

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh (X)}}{\text{Skor maksimum (Y)}} \times 100 = \text{Nilai}$$

Magelang, 1 Februari 2012

Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

H. Budi Priyanto
NIP. 19520829 197501 1 001

Sri Kastiyaningsih yuniati
NIM. 10601247089

Lampiran 14.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Pertemuan 2)

Nama Sekolah : SD Negeri Genito

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester : V / Genap

Materi Pokok : Lompat Jauh

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Jumlah Siswa : 30

Standar Kompetensi : Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktekkan variasi tehnik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

Indikator : Gerakan dasar lari dan lompat.

I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan lari dengan tumpuan sebagai bentuk awalan lompat jauh.
2. Siswa dapat melakukan lompat tanpa awalan.
3. Siswa dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan permainan lompat sasaran untuk latihan lari dan lompat sebagai bentuk awal gerakan lompat jauh.

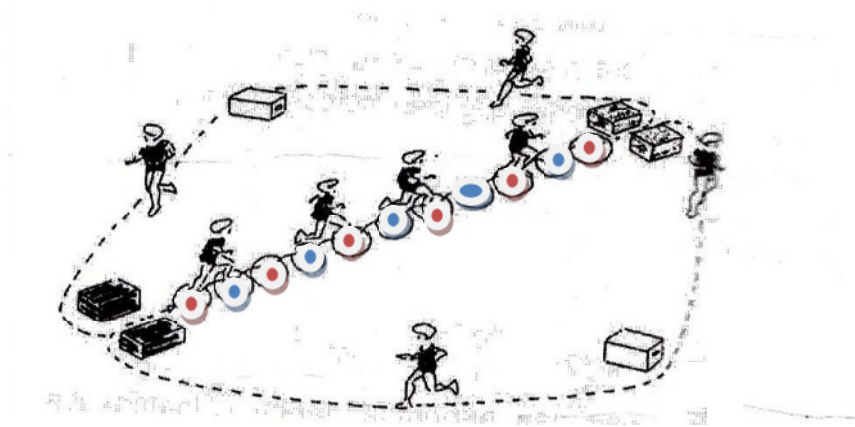
II. Materi Pembelajaran : Lompat Jauh.

III. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Ceramah
3. Penugasan
4. Bermain
5. Tanya Jawab

IV. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (5 Menit)
 - a. Siswa dibariskan, berdoa, presentasi, apersepsi dan motivasi.
 - b. Melakukan pemanasan penguluran.
2. Kegiatan Inti (60 Menit)
 - a. Permainan
 - 1) Permainan lari dengan melompati kardus dan simpai
 - a) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa.
 - b) Setiap kelompok bertanding untuk melompati simpai dan melompati kardus yang ditata oleh guru (Gambar 8).
 - c) Setiap kelompok berdiri di kardus start (Kardus A untuk kelompok pertama dan kardus B untuk kelompok kedua). Dan masuk finish setelah melompati simpai.
 - d) Setelah guru memberikan aba-aba mulai tiap kelompok berlari untuk menyelesaikan permainan yang telah disusun yaitu berlari dan melompati simpai dan kardus. Kelompok yang anggotanya lebih cepat menyelesaikan permainan dianggap sebagai pemenang.
 - e) Kemudian anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat mendapat nilai 1.



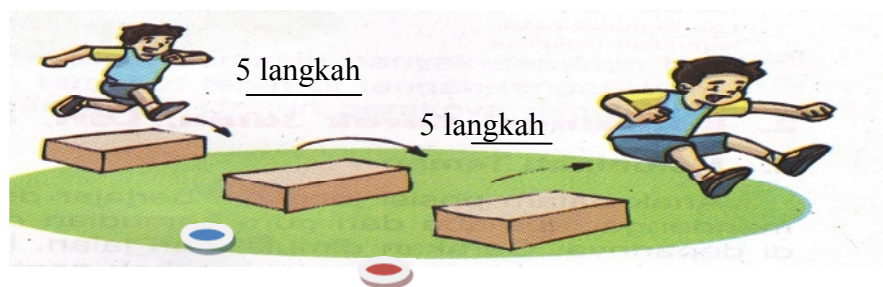
Gambar 8. Berlari melompati kardus dan simpai

- f) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai.

Tujuan untuk pembelajaran ini adalah latihan membiasakan diri untuk berlari cepat dan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.

2) Permainan melompati Kardus

- a) Siswa dibagi dalam 3 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 10 siswa.
- b) Setiap kelompok disuruh untuk melangkah menuju kardus yang terletak di tanah dan berbaring untuk dilompati, dengan cara 3 x melangkah terus melompati kardus dan mendarat dengan 2 kaki. (Gambar 9)
- c) Kemudian anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat memperoleh nilai 1.

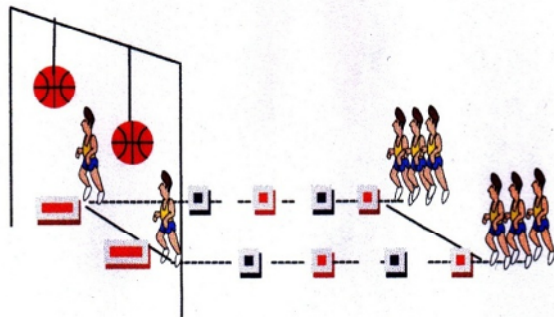


Gambar 9. Melompati Kardus

- d) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai.

Tujuan pembelajaran ini adalah latihan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.

- 3) Permainan lari dan menyentuh bola
 - a) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa.
 - b) Setiap kelompok disuruh untuk berlari menuju keset yang terletak di tanah.(Gambar 10)
 - c) Kemudian kelompok tersebut berlomba dengan kelompok lain untuk lari menuju keset dan menyentuh bola terus mendarat dari satu persatu sehingga semua anggota kelompok melakukannya.
 - d) Kelompok yang lebih cepat dianggap sebagai pemenang



Gambar 10. Lari dan menyentuh bola

- e) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih cepat menyelesaikannya.

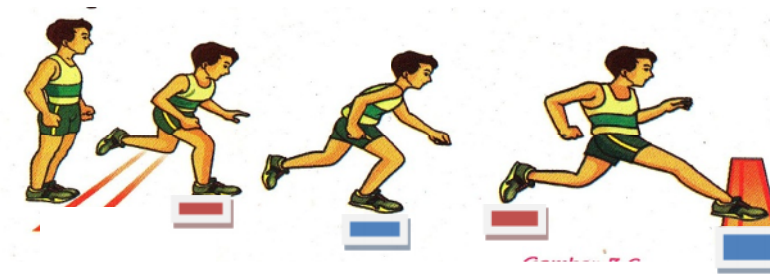
Tujuan untuk pembelajaran lari dalam pengenalan lompat jauh.

- b. Teknik Lompat Jauh
 - 1) Siswa dibagi menjadi 3 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 10 siswa.



Gambar 11. Tahap Awal

- 2) Siswa dalam posisi siap untuk lari. Kemudian lari dengan kecepatan semaksimal mungkin (gambar 11) dengan ketentuan panjang langkah dari awal sampai balok tumpu sama.



Gambar 12. Tahap Tolakan

- 3) Setelah sampai balok tolakan, kemudian melakukan tolakan dengan salah satu kaki yang terkuat tepat pada balok tumpu tidak boleh melewati balok tumpu paling depan, misalnya kaki kiri (gambar 12). Badan condong ke depan sehingga titik berat badan terletak agak ke depan dan titik sumber tenaga pada kaki tumpu.



Gambar 13. Tahap Melayang

- 4) Setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan kaki yang lain diayunkan ke depan atas untuk membantu mengangkat titik berat

badan ke atas, selanjutnya meluruskan kedua kaki ke depan sedikit jongkok (gambar 13). Keadaan ini dipertahankan sebelum pelompat melakukan pendaratan.



Gambar 14. Tahap Pendaratan

- 5) Pada waktu pendaatan kedua lengan dijulurkan sejauh-jauhnya ke depan sambil menjaga keseimbangan badan, titik berat badan dibawa ke depan dengan cara membungkukkan badan dan lutut merapat agar tidak jatuh ke belakang. Kaki mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu menyentuh tanah (gambar 14)
- c. Masing-masing siswa melakukan sebanyak 2 kali. Melakukan latihan lompat jauh pada bak pasir.
 - 1) Siswa berdiri menjadi satu deret ke belakang menghadap ke arah bak lompat.
 - 2) Pada 30 cm sebelum bak pasir dipasang sebuah keset yang terbuat dari sabut berukuran 60 x 40 cm.
 - 3) Dimulai siswa yang berada dibarisan paling depan, berlari melakukan awalan lompat jauh, menumpu pada keset dan mendarat pada bak pasir.
3. Kegiatan Penutup (5 Menit)
 - a. Pendinginan dengan permainan bola estafet secara beregu.
 - b. Evaluasi dan tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran.
 - c. Berbaris dan berdoa.

V. Alat dan Fasilitas

1. Alat : Simpai , kardus, rafia, bola, karpet, dan peluit.

2. Fasilitas : Bak lompat.

VI. Sumber Belajar

1. KTSP SD Negeri Genito
2. Drs. Eddy Purnomo, M.kes dan Drs. Dapan, M.kes, 2011. Dasar-dasar Gerak Atletik. Yogyakarta : Alfabedia.
3. Slamet SR, 1994. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (untuk Sekolah Dasar Kelas 6) Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
4. Tim Penjas, 2006. Pendidikan Jasmani (untuk Sekolah Dasar kelas 3) Bandung : Yudhistira.

VII. Penilaian

- a. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (Penilaian Proses)
- b. Butir Instrumen : Melakukan Lompat Jauh

Keterangan :

Dengan cara diberi tanda centang (v), di bawah :

- Skor 4 apabila melaksanakan gerakan memenuhi 4 kriteria.
- Skor 3 apabila melaksanakan gerakan memenuhi 3 kriteria.
- Skor 2 apabila melaksanakan gerakan memenuhi 2 kriteria.
- Skor 1, apabila melaksanakan gerakan memenuhi 1 kriteria atau tidak memenuhi.

Contoh Penilaian Proses Lompat Jauh

NO	NAMA	KRITERIA YANG DINILAI																JML	N
		AWALAN				TOLAKAN				MELAYANG				MENDARAT					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Prosedur Penilaian = $\frac{\text{Skor yang diperoleh (X)}}{\text{Skor maksimum (Y)}} \times 100 = \text{Nilai}$

Magelang, 8 Februari 2012

Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

H. Budi Priyanto
NIP. 19520829 197501 1 001

Sri Kastiyarningsih Yuniati
NIM. 10601247089

Lampiran 15.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Pertemuan 3)

Nama Sekolah : SD Negeri Genito

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester : V / Genap

Materi Pokok : Lompat Jauh

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Jumlah Siswa : 30

Standar Kompetensi : Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktekkan variasi tehnik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

Indikator : Gerakan dasar lari dan lompat.

I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan lari dengan tumpuan sebagai bentuk awalan lompat jauh.
2. Siswa dapat melakukan lompat tanpa awalan.
3. Siswa dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan permainan lompat sasaran untuk latihan lari dan lompat sebagai bentuk awal gerakan lompat jauh.

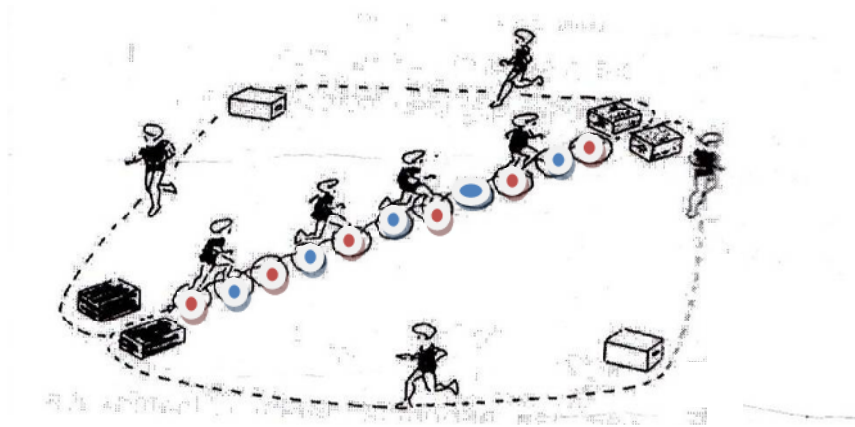
II. Materi Pembelajaran : Lompat Jauh.

III. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Ceramah
3. Penugasan
4. Bermain
5. Tanya Jawab

IV. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (5 Menit)
 - a. Siswa dibariskan, berdoa, presentasi, apersepsi dan motivasi.
 - b. Melakukan pemanasan penguluran.
2. Kegiatan Inti (60 Menit)
 - a. Permainan
 - 1) Permainan lari dengan melompati kardus dan simpai
 - a) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa.
 - b) Setiap kelompok bertanding untuk melompati simpai dan melompati kardus yang ditata oleh guru (Gambar 15).
 - c) Setiap kelompok berdiri di kardus start (Kardus A untuk kelompok pertama dan kardus B untuk kelompok kedua). Dan masuk finish setelah melompati simpai.
 - d) Setelah guru memberikan aba-aba mulai tiap kelompok berlari untuk menyelesaikan permainan yang telah disusun yaitu berlari dan melompati simpai dan kardus. Kelompok yang anggotanya lebih cepat menyelesaikan permainan dianggap sebagai pemenang.
 - e) Kemudian anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat mendapat nilai 1.

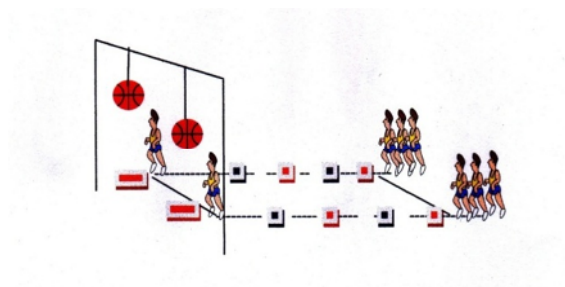


Gambar 15. Berlari melompati kardus dan simpai

- f) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai.

Tujuan untuk pembelajaran ini adalah latihan membiasakan diri untuk berlari cepat dan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.

- 2) Permainan lari dan menyentuh bola
 - a) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 15 siswa.
 - b) Setiap kelompok disuruh untuk berlari menuju keset yang terletak di tanah.(Gambar 16)
 - c) Kemudian kelompok tersebut berlomba dengan kelompok lain untuk lari menuju keset dan menyentuh bola terus mendarat dari satu persatu sehingga semua anggota kelompok melakukannya.
 - d) Kelompok yang lebih cepat dianggap sebagai pemenang



Gambar 16. Lari dan menyentuh bola

- e) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih cepat menyelesaikannya.

Tujuan untuk pembelajaran lari dalam pengenalan lompat jauh.

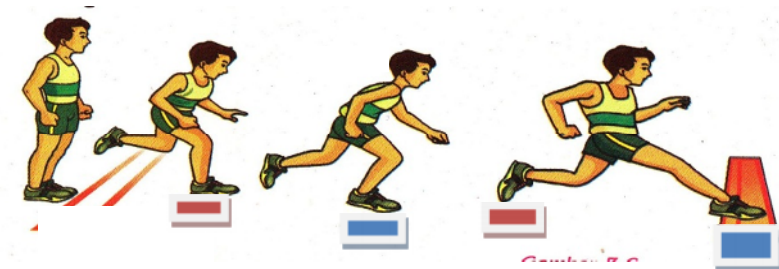
b. Teknik Lompat Jauh

- 1) Siswa dibagi menjadi 3 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 10 siswa.



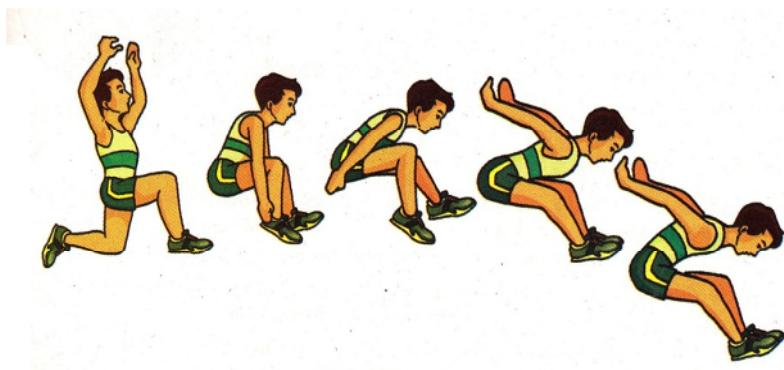
Gambar 17. Tahap Awal

- 2) Siswa dalam posisi siap untuk lari. Kemudian lari dengan kecepatan semaksimal mungkin (gambar 17) dengan ketentuan panjang langkah dari awal sampai balok tumpu sama.



Gambar 18. Tahap Tolakan

- 3) Setelah sampai balok tolakan, kemudian melakukan tolakan dengan salah satu kaki yang terkuat tepat pada balok tumpu tidak boleh melewati balok tumpu paling depan, misalnya kaki kiri (gambar 18). Badan condong ke depan sehingga titik berat badan terletak agak ke depan dan titik sumber tenaga pada kaki tumpu.



Gambar 19. Tahap Melayang

- 4) Setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan kaki yang lain diayunkan ke depan atas untuk membantu mengangkat titik berat badan ke atas, selanjutnya meluruskan kedua kaki ke depan sedikit jongkok (gambar 19). Keadaan ini dipertahankan sebelum pelompat melakukan pendaratan.



Gambar 20. Tahap Pendaratan

- 5) Pada waktu pendaatan kedua lengan dijulurkan sejauh-jauhnya ke depan sambil menjaga keseimbangan badan, titik berat badan dibawa ke depan dengan cara membungkukkan badan dan lutut merapat agar tidak jatuh ke belakang. Kaki mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu menyentuh tanah (gambar 20)
- c. Masing-masing siswa melakukan sebanyak 2 kali. Melakukan latihan lompat jauh pada bak pasir.
- 1) Siswa berdiri menjadi satu deret ke belakang menghadap ke arah bak lompat.
 - 2) Pada 30 cm sebelum bak pasir dipasang sebuah keset yang terbuat dari sabut berukuran 60 x 40 cm.

- 3) Dimulai siswa yang berada dibarisan paling depan, berlari melakukan awalan lompat jauh, menumpu pada keset dan mendarat pada bak pasir.
- d. Kegiatan Penutup (5 Menit)
 - a. Pendinginan dengan permainan bola estafet secara beregu.
 - b. Evaluasi dan tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran.
 - c. Berbaris dan berdoa.

V. Alat dan Fasilitas

1. Alat : Simpai , kardus, rafia, bola, karpet, dan peluit.
2. Fasilitas : Bak lompat.

VI. Sumber Belajar

1. KTSP SD Negeri Genito
2. Drs. Eddy Purnomo, M.kes dan Drs. Dapan, M.kes, 2011. Dasar-dasar Gerak Atletik.Yogyakarta : Alfabedia.
3. Slamet SR, 1994. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (untuk Sekolah Dasar Kelas 6) Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
4. Tim Penjas, 2006. Pendidikan Jasmani (untuk Sekolah Dasar kelas 3) Bandung : Yudhistira.

VII. Penilaian

- a. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (Penilaian Proses)
- b. Butir Instrumen : Melakukan Lompat Jauh

Dengan cara diberi tanda centang (v), di bawah ini :

- Skor 4 apabila melaksanakan gerakan memenuhi 4 kreteria.
- Skor 3 apabila melaksanakan gerakan memenuhi 3 kreteria.
- Skor 2 apabila melaksanakan gerakan memenuhi 2 kreteria.
- Skor 1, apabila melaksanakan gerakan memenuhi 1 kreteria atau tidak memenuhi.

Contoh Penilaian Proses Lompat Jauh

NO	NAMA	KRITERIA YANG DINILAI																JML	N
		AWALAN				TOLAKAN				MELAYANG				MENDARAT					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Prosedur Penilaian = $\frac{\text{Skor yang diperoleh (X)}}{\text{Skor maksimum (Y)}} \times 100 = \text{Nilai}$

Magelang, 15 Februari 2012

Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

H. Budi Priyanto
NIP. 19520829 197501 1 001

Sri Kastiyarningsih yuniati
NIM. 10601247089

Lampiran 16.

HASIL KEMAMPUAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH SEBELUM TINDAKAN

Sekolah : SD Negeri genito
Kelas / Smt : V / II
Peremuan : Sebelum Tindakan

Hari, Tgl : Kamis, 26 Januari 2012
Pengamat : Sri Kastiyarningsih Y

NO	NAMA	AWALAN				TOLAKAN				MELAYANG				PENDARATAN				JML	N	KE T
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	Irawati			v				v			v				v			10	62,50	BT
2.	FuatNur H			v				v			v					v		11	68,75	BT
3.	Suratman			v				v				v			v			11	68,75	BT
4.	Wanti			v			v					v				v		11	68,75	BT
5.	Frans N			v			v					v				v		11	68,75	BT
6.	Sodik B P			v				v				v				v		12	75,00	T
7.	Istahudin			v			v					v			v			10	62,50	BT
8.	Syarif H			v			v					v			v			10	62,50	BT
9.	Waviyana			v			v					v				v		11	68,75	BT
10.	A Syaiful			v				v			v				v			10	62,50	BT
11.	Retno N			v				v				v				v		12	75,00	T
12.	Gunawan			v			v					v			v			10	62,50	BT
13.	Mita A			v			v					v				v		11	68,75	BT
14.	Rahayu			v				v			v					v		11	68,75	BT
15.	Ani A			v			v					v				v		11	68,75	BT
16.	Adi S			v				v				v				v		12	75,00	T
17.	Deni C			v			v					v				v		11	68,75	BT
18.	Isti F A			v			v					v				v		11	68,75	BT
19.	Khubi Q			v			v					v			v			10	62,50	BT
20.	Laila S			v			v					v			v			10	62,50	BT
21.	Mahmudah			v				v			v					v		11	68,75	BT
22.	Nurimah			v			v				v					v		10	62,25	BT
23.	Tri Rahayu			v			v					v				v		11	68,75	BT
24.	Yamrudi A			v			v				v					v		10	62,50	BT
25.	Ziadatul S			v			v					v			v			10	62,50	BT
26.	Zaenal A			v				v				v				v		12	75,00	T
27.	Z Ngali M			v				v				v				v		12	75,00	T
28.	Selviana P			v				v			v					v		11	68,75	BT
29.	Tri Lestari			v			v					v			v			10	62,50	BT
30.	T Rahayu			v			v				v					v		10	62,50	BT
JUMLAH																		2.018,75		
RATA-RATA																		67,291		

Tuntas : 5 = 16,67 %
Belum Tuntas : 25 = 83,33 %

Pengamat

Sri Kastiyarningsih Yuniati
NIM. 10601247089

Lampiran 17.

HASIL OBSERVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH

Sekolah : SD Negeri genito
Kelas / Smt : V / II
Peremuan : 1

Hari, Tgl : Kamis, 2 Februari 2012
Pengamat : Sri Kastiyaningsih Y

NO	NAMA	AWALAN				TOLAKAN				MELAYANG				PENDARATAN				JML	N	KE T
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	Irawati			v				v			v				v			10	62,25	BT
2.	FuatNur H			v				v				v				v		12	75,00	T
3.	Suratman			v				v				v			v			12	75,00	T
4.	Wanti			v				v				v				v		12	75,00	T
5.	Frans N			v			v					v				v		11	68,75	BT
6.	Sodik B P			v				v				v				v		12	75,00	T
7.	Istahudin			v			v					v				v		11	68,75	BT
8.	Syarif H			v			v					v			v			10	62,25	BT
9.	Waviyana			v			v					v				v		11	68,75	BT
10.	A Syaiful			v				v			v				v			10	62,25	BT
11.	Retno N			v				v				v				v		12	75,00	T
12.	Gunawan			v			v					v				v		11	68,75	BT
13.	Mita A			v			v					v				v		11	68,75	BT
14.	Rahayu			v				v				v				v		12	75,00	T
15.	Ani A			v			v					v				v		11	68,75	BT
16.	Adi S			v				v				v				v		12	75,00	T
17.	Deni C			v			v					v				v		11	68,75	BT
18.	Isti F A			v			v					v				v		11	68,75	BT
19.	Khubi Q			v			v					v			v			10	62,25	BT
20.	Laila S			v			v					v			v			10	62,25	BT
21.	Mahmudah			v				v			v					v		11	68,75	BT
22.	Nurimah			v			v				v					v		10	62,5	BT
23.	Tri Rahayu			v			v					v				v		11	68,75	BT
24.	Yamrudi A			v			v				v					v		10	62,25	BT
25.	Ziadatul S			v			v					v			v			10	68,75	BT
26.	Zaenal A			v				v				v				v		12	75,00	T
27.	Z Ngali M			v				v				v				v		12	75,00	T
28.	Selviana P			v				v			v					v		11	68,75	BT
29.	Tri Lestari			v			v					v				v		11	62,25	BT
30.	T Rahayu			v			v					v				v		11	62,25	BT
JUMLAH																		2.068,75		
RATA-RATA																		68,96		

Tuntas : 9 = 30,00 %
Belum Tuntas : 21 = 70,00 %

Pengamat

Sri Kastiyaningsih Yuniati
NIM. 10601247089

Lampiran 18.

HASIL OBSERVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH

Sekolah : SD Negeri genito

Hari, Tgl : Kamis, 2 Februari 2012

Kelas / Smt : V / II

Pengamat : Drs. Joko Sriyono

Pertemuan : 1

NO	NAMA	AWALAN				TOLAKAN				MELAYANG				PENDARATAN				JML	N	KET
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	Irawati			v				v				v			v			11	68,75	BT
2.	Fuat Nur			v				v				v			v			11	68,75	BT
3.	Suratman			v				v				v				v		12	75,00	T
4.	Wanti			v			v					v			v			10	62,5	BT
5.	Frans N			v				v			v					v		11	68,75	BT
6.	Sodik B P			v				v				v				v		12	75,00	T
7.	Istahudin			v				v			v					v		11	68,75	BT
8.	Syarif H		v					v				v			v			10	62,25	BT
9.	Waviyana			v				v			v					v		11	68,75	BT
10.	A Syaiful			v			v					v				v		11	68,75	BT
11.	Retno N			v				v			v					v		11	68,75	BT
12.	Gunawan			v				v				v			v			11	68,75	BT
13.	Mita A			v				v				v			v			11	68,75	BT
14.	Rahayu			v				v				v				v		12	75,00	T
15.	Ani A			v			v					v				v		11	68,75	BT
1.6.	Adi S			v				v				v				v		12	75	BT
17.	Deni C			v				v			v					v		11	68,75	BT
18.	Isti F A		v					v				v				v		11	68,75	BT
19.	Khubi Q		v					v			v					v		10	62,25	BT
20.	Laila S			v				v			v				v			10	62,25	BT
21.	Mahmudah			v				v				v			v			11	68,75	BT
22.	Nurimah		v					v				v				v		11	68,75	BT
23.	Tri Rahayu		v					v				v				v		11	68,75	BT
24.	Yamrudi A		v					v				v			v			10	62,25	BT
25.	Ziadatul S		v					v				v			v			10	62,25	BT
26.	Zaenal A			v				v				v				v		12	75,00	T
27.	Z Ngali M			v				v				v				v		12	75,00	T
28.	Selviana P			v				v			v					v		11	68,75	BT
29.	Tri Lestari			v			v				v					v		10	62,25	BT
30.	TRahayu			v				v				v			v			11	68,75	BT
JUMLAH																			2.056,25	
RATA-RATA																			68,541	

Tuntas : 5 = 16,67%

Belum Tuntas : 25 = 83,33%

Pengamat.

Drs. Joko Sriyono

NIP. 19640327 198405 1 001

Lampiran 19.

HASIL OBSERVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH

Sekolah : SD Negeri genito

Hari, Tgl : Kamis, 2 Februari 2012

Kelas / Smt : V / II

Pengamat : Didi Sahuri H S, S.Pd

Pertemuan : 1

NO	NAMA	AWALAN				TOLAKAN				MELAYANG				PENDARATAN				JML	N	KET
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	Irawati			v				v				v			v			11	68,75	BT
2.	Fuat Nur			v				v				v				v		12	75,00	T
3.	Suratman			v				v				v				v		12	75,00	T
4.	Wanti			v			v					v				v		11	68,75	BT
5.	Frans N		v					v				v				v		11	68,75	BT
6.	Sodik B P			v				v				v				v		12	75,00	T
7.	Istahudin			v				v			v					v		11	68,75	BT
8.	Syarif H		v					v				v			v			10	62,25	BT
9.	Waviyana			v				v			v					v		11	68,75	BT
10.	A Syaiful			v			v					v				v		11	68,75	BT
11.	Retno N			v				v				v				v		12	75,00	T
12.	Gunawan		v					v				v				v		11	68,75	BT
13.	Mita A			v				v				v			v			11	68,75	BT
14.	Rahayu			v				v				v				v		12	75,00	T
15.	Ani A			v			v					v				v		11	68,75	BT
1.6.	Adi S			v			v					v				v		12	75,00	T
17.	Deni C		v					v			v					v		10	62,25	BT
18.	Isti F A			v				v				v				v		11	68,75	BT
19.	Khubi Q			v				v			v					v		11	68,75	BT
20.	Laila S			v				v			v				v			10	62,25	BT
21.	Mahmudah			v				v				v			v			11	68,75	BT
22.	Nurimah		v					v				v				v		11	68,75	BT
23.	Tri Rahayu			v				v				v			v			11	68,75	BT
24.	Yamrudi A			v			v					v			v			10	68,75	BT
25.	Ziadatul S		v					v				v				v		11	68,75	BT
26.	Zaenal A			v				v				v				v		12	75,00	T
27.	Z Ngali M			v				v				v				v		12	75,00	T
28.	Selviana P			v				v			v					v		11	68,75	BT
29.	Tri Lestari			v			v				v					v		10	62,25	BT
30.	T Rahayu			v				v				v			v			11	62,25	BT
JUMLAH																		2.081,25		
RATA-RATA																		69,375		

Pengamat,

Tuntas : 8 = 26,66 %

Belum Tuntas : 22 = 73,34 %

Didi Sahuri H S, S.Pd

NIP. 19620529 198405 1 00

Lampiran 20.

HASIL OBSERVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH

Sekolah : SD Negeri genito

Hari, Tgl : Kamis, 9 Februari 2012

Kelas / Smt : V / II

Pengamat : Sri Kastiyaningsih Y

Pertemuan : 2

NO	NAMA	AWALAN				TOLAKAN				MELAYANG				PENDARATAN				JML	N	KET
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	Irawati			v				v			v				v			11	68,75	BT
2.	Fuat Nur				v			v				v				v		13	81,25	T
3.	Suratman				v			v				v				v		13	81,25	T
4.	Wanti			v				v				v				v		12	75,00	T
5.	Frans N			v				v				v				v		12	75,00	T
6.	Sodik B P				v			v				v					v	14	87,5	T
7.	Istahudin			v			v					v				v		11	68,75	BT
8.	Syarif H			v			v					v				v		11	68,75	BT
9.	Waviyana			v				v				v				v		12	75,00	T
10.	A Syaiful			v				v			v					v		11	68,75	BT
11.	Retno N				v			v				v				v		13	81,25	T
12.	Gunawan			v			v					v				v		11	68,75	BT
13.	Mita A			v			v					v				v		11	68,75	BT
14.	Rahayu			v				v				v				v		12	75,00	T
15.	Ani A			v				v				v				v		12	75,00	T
1.6.	Adi S				v			v				v				v		13	75,00	T
17.	Deni C			v			v					v				v		11	68,75	BT
18.	Isti F A			v				v				v				v		12	75,00	T
19.	Khubi Q				v			v				v				v		11	68,75	BT
20.	Laila S		v					v				v			v			11	68,75	BT
21.	Mahmudah			v				v				v				v		12	75,00	T
22.	Nurimah			v				v			v					v		11	68,75	BT
23.	Tri Rahayu			v				v				v				v		12	75	T
24.	Yamrudi A			v				v			v					v		11	68,75	BT
25.	Ziadatul S			v				v				v				v		12	75,00	T
26.	Zaenal A				v			v				v				v		13	81,25	T
27.	Z Ngali M				v			v				v				v		13	81,25	T
28.	Selviana P			v				v				v				v		12	75,00	T
29.	Tri Lestari			v				v				v			v			11	68,75	BT
30.	T Rahayu			v			v					v				v		12	75,00	T
JUMLAH																		2.225		
RATA-RATA																		74,16		

Tuntas : 18 = 60,00 %

Pengamat,

Belum Tuntas : 12 = 40,00 %

Sri Kastiyaningsih Yuniati

NIM. 1060124708

Lampiran 21.

HASIL OBSERVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH

Sekolah : SD Negeri genito

Hari, Tgl : Kamis, 9 Februari 2012

Kelas / Smt : V / II

Pengamat : Drs. Joko Sriyono

Pertemuan : 2

NO	NAMA	AWALAN				TOLAKAN				MELAYANG				PENDARATAN				JML	N	KET
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	Irawati			v				v				v			v			11	68,75	BT
2.	Fuat Nur			v				v				v			v			12	75,00	T
3.	Suratman				v			v				v				v		13	81,25	T
4.	Wanti			v				v				v				v		12	75,00	T
5.	Frans N			v				v				v				v		12	75,00	T
6.	Sodik B P				v			v				v				v		13	81,25	T
7.	Istahudin			v				v			v					v		11	68,75	BT
8.	Syarif H			v				v				v			v			11	68,75	BT
9.	Waviyana			v			v					v				v		11	68,75	BT
10.	A Syaiful		v				v					v				v		10	62,25	BT
11.	Retno N			v				v				v				v		12	75,00	T
12.	Gunawan			v				v				v				v		12	75,00	T
13.	Mita A			v				v				v			v			11	68,75	BT
14.	Rahayu				v			v				v				v		13	81,25	T
15.	Ani A			v			v					v				v		11	68,75	BT
1.6.	Adi S			v				v				v				v		12	75,00	T
17.	Deni C			v				v			v					v		11	68,75	BT
18.	Isti F A		v					v				v				v		11	68,75	BT
19.	Khubi Q			v				v			v					v		11	68,75	BT
20.	Laila S			v				v			v					v		11	68,75	BT
21.	Mahmudah			v				v				v				v		12	75,00	T
22.	Nurimah			v				v				v				v		12	75,00	T
23.	Tri Rahayu			v				v				v				v		12	75,00	T
24.	Yamrudi A			v				v				v			v			11	68,75	BT
25.	Ziadatul S			v				v				v				v		12	75,00	T
26.	Zaenal A				v			v				v				v		13	81,25	T
27.	Z Ngali M				v			v				v				v		13	81,25	T
28.	Selviana P			v				v				v				v		12	75,00	T
29.	Tri Lestari			v				v			v					v		11	68,75	BT
30.	T Rahayu			v				v				v				v		12	75,00	T
JUMLAH																		2.193,75		
RATA-RATA																		73,125		

Tuntas : 17 = 56,67 %

Pengamat,

Belum Tuntas : 13 = 43,33 %

Drs. Joko Sriyono

NIP. 19640327 198405 1 001

Lampiran 22.

HASIL OBSERVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH

Sekolah : SD Negeri genito

Hari, Tgl : Kamis, 9 Februari 2012

Kelas / Smt : V / II

Pengamat : Didi Sahuri H S, S.Pd

Pertemuan : 2

NO	NAMA	AWALAN				TOLAKAN				MELAYANG				PENDARATAN				JML	N	KET
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	Irawati			v				v				v			v			11	68,75	BT
2.	Fuat Nur				v			v				v				v		13	81,25	T
3.	Suratman				v			v				v				v		13	81,25	T
4.	Wanti			v				v				v				v		12	75,00	T
5.	Frans N			v				v				v				v		12	75,00	T
6.	Sodik B P				v			v				v					v	14	87,75	T
7.	Istahudin			v				v			v					v		11	68,75	BT
8.	Syarif H			v				v				v			v			11	68,75	BT
9.	Waviyana			v				v				v				v		12	75,00	T
10.	A Syaiful			v				v				v				v		12	75,00	T
11.	Retno N			v				v				v				v		12	75,00	T
12.	Gunawan			v				v				v				v		12	75,00	T
13.	Mita A			v				v				v				v		12	75,00	T
14.	Rahayu				v			v				v				v		13	81,25	T
15.	Ani A			v				v				v				v		12	75,00	T
1.6.	Adi S				v			v				v				v		13	81,25	T
17.	Deni C			v				v			v					v		11	68,75	BT
18.	Isti F A			v				v				v				v		12	75,00	T
19.	Khubi Q			v				v			v					v		11	68,75	BT
20.	Laila S			v				v			v					v		11	68,75	BT
21.	Mahmudah			v				v				v			v			11	68,75	BT
22.	Nurimah		v					v				v				v		11	68,75	BT
23.	Tri Rahayu			v				v				v				v		12	75,00	T
24.	Yamrudi A			v				v				v			v			11	68,75	BT
25.	Ziadatul S		v					v				v				v		11	68,75	BT
26.	Zaenal A				v			v				v					v	14	87,75	T
27.	Z Ngali M				v			v				v				v		13	81,25	T
28.	Selviana P			v				v			v					v		11	68,75	BT
29.	Tri Lestari			v				v				v				v		12	75,00	T
30.	T Rahayu			v				v				v				v		12	75,00	T
JUMLAH																		2.237,50		
RATA-RATA																		74,583		

Tuntas : 19 = 63,33 %

Pengamat,

Belum Tuntas : 11 = 36,67 %

Didi Sahuri H S, S.Pd

NIP. 19620529 198405 1 002

Lampiran 23.

HASIL OBSERVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH

Sekolah : SD Negeri genito

Hari, Tgl : Kamis, 16 Februari 2012

Kelas / Smt : V / II

Pengamat : Sri Kastiyaningsih Y

Pertemuan : 3

NO	NAMA	AWALAN				TOLAKAN				MELAYANG				PENDARATAN				JML	N	KET
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	Irawati			v				v				v				v		12	75,00	T
2.	Fuat Nur				v			v				v				v		13	81,25	T
3.	Suratman				v			v				v				v		13	81,25	T
4.	Wanti			v				v				v				v		12	75,00	T
5.	Frans N			v				v				v				v		12	75,00	T
6.	Sodik B P				v			v				v					v	14	87,75	T
7.	Istahudin			v				v				v				v		12	75,00	T
8.	Syarif H			v			v					v			v			11	68,75	BT
9.	Waviyana			v				v				v				v		12	75,00	T
10.	A Syaiful			v				v				v				v		12	75,00	T
11.	Retno N				v			v				v				v		13	81,25	T
12.	Gunawan			v				v				v				v		12	75,00	T
13.	Mita A			v				v				v				v		12	75,00	T
14.	Rahayu				v			v				v				v		13	81,25	T
15.	Ani A			v				v				v				v		12	75,00	T
1.6.	Adi S				v			v				v				v		13	81,25	T
17.	Deni C			v				v				v				v		12	75,00	T
18.	Isti F A			v				v				v				v		12	75,00	T
19.	Khubi Q			v			v					v				v		11	68,75	BT
20.	Laila S			v				v				v			v			11	68,75	BT
21.	Mahmudah			v				v				v				v		12	75,00	T
22.	Nurimah			v				v				v				v		12	75,00	T
23.	Tri Rahayu				v			v				v				v		13	81,25	T
24.	Yamrudi A			v			v					v				v		11	68,75	BT
25.	Ziadatul S			v				v				v				v		12	75,00	T
26.	Zaenal A				v			v				v				v		13	81,25	T
27.	Z Ngali M				v			v				v					v	14	87,75	T
28.	Selviana P			v				v				v				v		12	75,00	T
29.	Tri Lestari			v				v				v				v		12	75,00	T
30.	T Rahayu			v				v				v				v		12	75,00	T
JUMLAH																			2.293,75	
RATA-RATA																			76,46	

Pengamat,

Tuntas : 26 = 86,67 %

Belum Tuntas : 4 = 13,33 %

Sri Kastiyaningsih Yuniati

NIM. 1060124708

Lampiran 24.

HASIL OBSERVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH

Sekolah : SD Negeri genito

Hari, Tgl : Kamis, 16 Februari 2012

Kelas / Smt : V / II

Pengamat : Drs. Joko Sriyono

Pertemuan : 3

NO	NAMA	AWALAN				TOLAKAN				MELAYANG				PENDARATAN				JML	N	KET
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	Irawati			v				v				v				v		12	75,00	T
2.	Fuat Nur				v			v				v			v			13	81,25	T
3.	Suratman				v			v				v					v	14	87,5	T
4.	Wanti			v				v				v				v		12	75,00	T
5.	Frans N			v				v				v				v		12	75,00	T
6.	Sodik B P				v			v				v				v		13	81,25	T
7.	Istahudin			v				v				v				v		12	75,00	T
8.	Syarif H			v				v				v			v			11	68,75	BT
9.	Waviyana			v				v				v				v		12	75,00	T
10.	A Syaiful				v			v				v				v		13	81,25	T
11.	Retno N				v			v				v				v		13	81,25	T
12.	Gunawan			v				v				v				v		12	75,00	T
13.	Mita A			v				v				v				v		12	75,00	T
14.	Rahayu				v			v				v				v		13	81,25	T
15.	Ani A			v				v				v				v		12	75,00	T
1.6.	Adi S				v			v				v				v		13	81,25	T
17.	Deni C			v				v				v				v		12	75,00	T
18.	Isti F A			v				v				v				v		12	75,00	T
19.	Khubi Q			v				v			v					v		11	68,75	BT
20.	Laila S			v				v			v					v		11	658,7	BT
21.	Mahmudah			v				v				v				v		12	75,00	T
22.	Nurimah			v				v				v				v		12	75,00	T
23.	Tri Rahayu				v			v				v				v		13	81,25	T
24.	Yamrudi A			v				v				v			v			11	658,7	BT
25.	Ziadatul S				v			v				v				v		13	81,25	T
26.	Zaenal A				v			v				v					v	14	87,75	T
27.	Z Ngali M				v			v				v					v	14	87,5	T
28.	Selviana P			v				v				v				v		12	75,00	T
29.	Tri Lestari				v			v				v				v		13	81,25	T
30.	T Rahayu			v				v				v				v		12	75,00	T
JUMLAH																		2.318,75		
RATA-RATA																		77,292		

Tuntas : 26 = 86,67 %

Pengamat,

Belum Tuntas : 4 = 13,33 %

Drs. Joko Sriyono

NIP. 19640327 198405 1 001

Lampiran 25.

HASIL OBSERVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH

Sekolah : SD Negeri genito

Hari, Tgl : Kamis, 16 Februari 2012

Kelas / Smt : V / II

Pengamat : Didi Sahuri H S, S.Pd

Pertemuan : 3

NO	NAMA	AWALAN				TOLAKAN				MELAYANG				PENDARATAN				JML	N	KET
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	Irawati			v				v				v				v		12	75	T
2.	Fuat Nur				v			v				v				v		13	81,25	T
3.	Suratman				v			v				v				v		13	81,25	T
4.	Wanti			v				v				v				v		12	75,00	T
5.	Frans N			v				v				v				v		12	75,00	T
6.	Sodik B P				v			v				v					v	14	857,7	T
7.	Istahudin			v				v				v				v		12	75,00	T
8.	Syarif H			v				v				v			v			11	68,75	BT
9.	Waviyana			v				v				v				v		12	7,005	T
10.	A Syaiful			v				v				v				v		12	75,00	T
11.	Retno N				v			v				v				v		13	81,25	T
12.	Gunawan			v				v				v				v		12	75,00	T
13.	Mita A			v				v				v				v		12	75,00	T
14.	Rahayu			v				v				v				v		12	75	T
15.	Ani A			v				v				v				v		12	75,00	T
1.6.	Adi S				v			v				v				v		13	81,25	T
17.	Deni C			v				v				v				v		12	75,00	T
18.	Isti F A				v			v				v				v		13	81,25	T
19.	Khubi Q			v				v			v					v		11	68,75	BT
20.	Laila S			v				v			v					v		11	68,75	BT
21.	Mahmudah			v				v				v				v		12	75,00	T
22.	Nurimah			v				v				v				v		12	75,00	T
23.	Tri Rahayu			v				v				v				v		12	75,00	T
24.	Yamrudi A			v				v				v			v			11	68,75	BT
25.	Ziadatul S			v				v				v				v		12	75,00	T
26.	Zaenal A				v			v				v					v	14	87,75	T
27.	Z Ngali M				v			v				v				v		13	81,25	T
28.	Selviana P			v				v				v			v			11	68,75	T
29.	Tri Lestari			v				v				v				v		12	75,00	T
30.	T Rahayu			v				v				v				v		12	75,00	T
JUMLAH																		2.281,25		
RATA-RATA																		76,041		

Tuntas : 25 = 83,33 %

Belum Tuntas : 5 = 16,67 %

Pengamat,

Didi Sahuri H S, S.Pd

NIP. 19620529 198405 1 002

Lampiran 26.

DATA HASIL PENILAIAN PROSES PEMBELAJARAN
LOMPAT JAUH

No	Subyek	Peneliti		Kolaborator 1		Kolaborator 2		Rata-Rata	
		Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	Irawati	62,5	75	68,75	75	68,75	75	66,67	75
2	Fuat N	75	81,25	68,75	81,25	75	81,25	72,92	81,25
3	Suratman	75	81,25	75	87,5	75	81,25	75	83,33
4	Wanti	75	75	62,5	75	68,75	75	68,75	75
5	Frans n	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
6	Sodik B P	75	87,5	75	81,25	75	87,5	75	85,42
7	Istahudin	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
8	Syarif H	62,5	68,75	62,5	68,75	62,5	68,75	62,5	68,75
9	Waviyana	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
10	A Syaiful	62,5	75	68,75	81,25	68,75	75	66,67	77,08
11	Retno N	75	81,25	68,75	81,25	75	81,25	72,92	81,25
12	Gunawan	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
13	Mita A	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
14	Rahayu	75	81,25	75	81,25	75	75	75	79,12
15	Ani A	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
16	Adi S	75	81,25	75	81,25	75	81,25	75	81,25
17	Deni C	68,75	75	68,75	75	62,5	75	66,67	75
18	Ismi F A	68,75	75	68,75	75	68,75	81,25	68,75	77,08
19	Khubi Q	62,5	68,75	62,5	68,75	68,75	68,75	64,58	68,75
20	Laila S	62,5	68,75	62,5	68,75	62,5	68,75	62,5	68,75
21	Mudah	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
22	Nurimah	62,5	75	68,75	75	68,75	75	66,67	75
23	T Rahayu	68,75	81,25	68,75	81,25	68,75	75	68,75	79,17
24	Yamrudi	62,5	68,75	62,5	68,75	62,5	68,75	62,5	68,75
25	Ziadatul S	62,5	75	62,5	81,25	68,75	75	64,58	77,08
26	Zaenal A	75	81,25	75	87,5	75	87,5	75	85,42
27	Z Ngali M	75	87,5	75	87,5	75	81,25	75	85,42
28	Selviana P	68,75	75	68,75	75	68,75	68,75	68,75	72,92
29	Tri Lestari	68,75	75	62,5	81,25	62,5	75	64,58	77,08
30	T Rahayu	68,75	75	68,75	75	68,75	75	68,75	75
	Jumlah	2068,75	2293,75	2056,25	2318,75	2081,25	2281,25	2068,75	2297,92
	Rata-rata	68,958	76,458	68,541	77,292	69,375	76,041	68,96	76,60

Lampiran 27.

**PENGAMATAN UNTUK SISWA
(Kolaborator 1)**

Pengamat 1 : Drs. Joko Sriyono
Siklus : 1 (Pertemuan 1)
Tanggal : 2 Februari 2012

Kriteria Penilaian

1. Skor 4, Sangat Baik (SB) apabila dapat melaksanakan 4 aspek
2. Skor 3, Baik (B) apabila dapat melaksanakan 3 aspek
3. Skor 2, Cukup Baik (CB) apabila dapat melaksanakan 2 aspek
4. Skor 1, Tidak Baik (TB) apabila dapat melaksanakan 1 aspek

Keterangan : diisi dengan cara diberi tanda centang (√)

No	PENGAMATAN SISWA	SKOR			
		4	3	2	1
1	Siswa dapat menyiapkan peralatan pembelajaran meliputi : mengambil alat, bekerja sama, memasang alat dan mengembalikan alat		√		
2	Siswa dapat bergerak dengan aktif meliputi ; bergerak tanpa disuruh, bergerak tanpa ada tekanan dari guru, bergerak tanpa ada tekanan dari teman, dan bergerak sesuai dengan aturan		√		
3	Siswa dalam mengikuti pembelajaran meliputi ; antusias, semangat, gembira dan aktif			√	
4	Siswa memperoleh kesempatan meliputi ; bertanya, menjawab pertanyaan, mempraktekkan dan memberi contoh teman		√		
5	Siswa dapat melakukan permainan dalam pembelajaran meliputi ; menginjak karpet, melompati kardus, melompati simpai, dan menyentuh bola			√	
6	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran meliputi ; keset, kardus, simpai dan bola		√		
7	Siswa dapat melaksanakan evaluasi yang diberikan guru meliputi ; melaksanakan melangkah terus lompat kardus, lari dan menyentuh bola, lompatan dengan kaki kiri sebagai kaki tumpu, dan mendarat dengan dua kaki		√		
8	Siswa dapat melaksanakan lompat jauh meliputi ; awalan, tolakan, saat melayang dan mendarat		√		
	Jumlah	22			
	Nilai	68.75			

Pengamat,

**Drs. Joko Sriyono
NIP 19640327 198405 1 00**

Lampiran 28.

PENGAMATAN UNTUK SISWA (Kolaborator 2)

Pengamat 2 : Didi Sahuri Hado Salio,S.Pd.
Siklus : 1 (pertemuan 1)
Tanggal : Februari 2012

Kriteria Penilaian

1. Skor 4, Sangat Baik (SB) apabila dapat melaksanakan 4 aspek
2. Skor 3, Baik (B) apabila dapat melaksanakan 3 aspek
3. Skor 2, Cukup Baik (CB) apabila dapat melaksanakan 2 aspek
4. Skor 1, Tidak Baik (TB) apabila dapat melaksanakan 1 aspek

Keterangan : diisi dengan cara diberi tanda centang (√)

No	PENGAMATAN SISWA	SKOR			
		4	3	2	1
1	Siswa dapat menyiapkan peralatan pembelajaran meliputi : mengambil alat, bekerja sama, memasang alat dan mengembalikan alat			√	
2	Siswa dapat bergerak dengan aktif meliputi ; bergerak tanpa disuruh, bergerak tanpa ada tekanan dari guru, bergerak tanpa ada tekanan dari teman, dan bergerak sesuai dengan aturan		√		
3	Siswa dalam mengikuti pembelajaran meliputi ; antusias, semangat, gembira dan aktif		√		
4	Siswa memperoleh kesempatan meliputi ; bertanya, menjawab pertanyaan, mempraktekkan dan member contoh teman			√	
5	Siswa dapat melakukan permainan dalam pembelajaran meliputi ;menginjak karpet, melompati kardus, melompati simpai, dan menyentuh bala		√		
6	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran meliputi ; keset, kardus, simpai dan bola		√		
7	Siswa dapat melaksanakan evaluasi yang diberikan guru meliputi ; melaksanakan melangkah terus lompat kardus, lari dan menyentuh bala, lompatan dengan kaki kiri sebagai kaki tumpu, dan mendarat dengan dua kaki			√	
8	Siswa dapat melaksanakan lompat jauh meliputi ; awalan, tolakan, saat melayang dan mendarat		√		
	Jumlah			21	
	Nilai			65.62	

Pengamat,

Didi Sahuri Hado Salio, S.Pd.
NIP 19620529 198405 1 002

Lampiran 29.

PENGAMATAN UNTUK SISWA (Kolaborator 1)

Pengamat 1 : Drs. Joko Sriyono

Siklus : 1 (Pertemuan 2)

Tanggal : 9 Februari 2012

Kriteria Penilaian

1. Skor 4, Sangat Baik (SB) apabila dapat melaksanakan 4 aspek
2. Skor 3, Baik (B) apabila dapat melaksanakan 3 aspek
3. Skor 2, Cukup Baik (CB) apabila dapat melaksanakan 2 aspek
4. Skor 1, Tidak Baik (TB) apabila dapat melaksanakan 1 aspek

Keterangan : diisi dengan cara diberi tanda centang (√)

No	PENGAMATAN SISWA	SKOR			
		4	3	2	1
1	Siswa dapat menyiapkan peralatan pembelajaran meliputi : mengambil alat, bekerja sama, memasang alat dan mengembalikan alat		√		
2	Siswa dapat bergerak dengan aktif meliputi ; bergerak tanpa disuruh, bergerak tanpa ada tekanan dari guru, bergerak tanpa ada tekanan dari teman, dan bergerak sesuai dengan aturan		√		
3	Siswa dalam mengikuti pembelajaran meliputi ; antusias, semangat, gembira dan aktif		√		
4	Siswa memperoleh kesempatan meliputi ; bertanya, menjawab pertanyaan, mempraktekkan dan memberi contoh teman			√	
5	Siswa dapat melakukan permainan dalam pembelajaran meliputi ; menginjak karpet, melompati kardus, melompati simpai, dan menyentuh bola		√		
6	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran meliputi ; keset, kardus, simpai dan bola		√		
7	Siswa dapat melaksanakan evaluasi yang diberikan guru meliputi ; melaksanakan melangkah terus lompat kardus, lari dan menyentuh bala, lompatan dengan kaki kiri sebagai kaki tumpu, dan mendarat dengan dua kaki		√		
8	Siswa dapat melaksanakan lompat jauh meliputi ; awalan, tolakan, saat melayang dan mendarat		√		
	Jumlah			23	
	Nilai			71,875	

Pengamat,

Drs. Joko Sriyono
NIP 19640327 198405 1 00

Lampiran 30.

PENGAMATAN UNTUK SISWA (Kolaborator 2)

Pengamat 2 : Didi Sahuri Hado Salio,S.Pd.
Siklus : 1 (pertemuan 2)
Tanggal : 9 Februari 2012

Kriteria Penilaian

1. Skor 4, Sangat Baik (SB) apabila dapat melaksanakan 4 aspek
2. Skor 3, Baik (B) apabila dapat melaksanakan 3 aspek
3. Skor 2, Cukup Baik (CB) apabila dapat melaksanakan 2 aspek
4. Skor 1, Tidak Baik (TB) apabila dapat melaksanakan 1 aspek

Keterangan : diisi dengan cara diberi tanda centang (√)

No	PENGAMATAN SISWA	SKOR			
		4	3	2	1
1	Siswa dapat menyiapkan peralatan pembelajaran meliputi : mengambil alat, bekerja sama, memasang alat dan mengembalikan alat		√		
2	Siswa dapat bergerak dengan aktif meliputi ; bergerak tanpa disuruh, bergerak tanpa ada tekanan dari guru, bergerak tanpa ada tekanan dari teman, dan bergerak sesuai dengan aturan		√		
3	Siswa dalam mengikuti pembelajaran meliputi ; antusias, semangat, gembira dan aktif		√		
4	Siswa memperoleh kesempatan meliputi ; bertanya, menjawab pertanyaan, mempraktekkan dan memberi contoh teman			√	
5	Siswa dapat melakukan permainan dalam pembelajaran meliputi ;menginjak karpet, melompati kardus, melompati simpai, dan menyentuh bola		√		
6	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran meliputi ; keset, kardus, simpai dan bola		√		
7	Siswa dapat melaksanakan evaluasi yang diberikan guru meliputi ; melaksanakan melangkah terus lompat kardus, lari dan menyentuh bala, lompatan dengan kaki kiri sebagai kaki tumpu, dan mendarat dengan dua kaki		√		
8	Siswa dapat melaksanakan lompat jauh meliputi ; awalan, tolakan, saat melayang dan mendarat		√		
	Jumlah			23	
	Nilai			71.875	

Pengamat,

Didi Sahuri Hado Salio, S.Pd.
NIP 19620529 198405 1 002

Lampiran 31.

**PENGAMATAN UNTUK SISWA
(Kolaborator 1)**

Pengamat 1 : Drs. Joko Sriyono
Siklus : 1 (Pertemuan 3)
Tanggal : 16 Februari 2012

Kriteria Penilaian

1. Skor 4, Sangat Baik (SB) apabila dapat melaksanakan 4 aspek
2. Skor 3, Baik (B) apabila dapat melaksanakan 3 aspek
3. Skor 2, Cukup Baik (CB) apabila dapat melaksanakan 2 aspek
4. Skor 1, Tidak Baik (TB) apabila dapat melaksanakan 1 aspek

Keterangan : diisi dengan cara diberi tanda centang (√)

No	PENGAMATAN SISWA	SKOR			
		4	3	2	1
1	Siswa dapat menyiapkan peralatan pembelajaran meliputi : mengambil alat, bekerja sama, memasang alat dan mengembalikan alat	√			
2	Siswa dapat bergerak dengan aktif meliputi ; bergerak tanpa disuruh, bergerak tanpa ada tekanan dari guru, bergerak tanpa ada tekanan dari teman, dan bergerak sesuai dengan aturan		√		
3	Siswa dalam mengikuti pembelajaran meliputi ; antusias, semangat, gembira dan aktif	√			
4	Siswa memperoleh kesempatan meliputi ; bertanya, menjawab pertanyaan, mempraktekkan dan memberi contoh teman		√		
5	Siswa dapat melakukan permainan dalam pembelajaran meliputi ; menginjak karpet, melompati kardus, melompati simpai, dan menyentuh bola		√		
6	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran meliputi ; keset, kardus, simpai dan bola	√			
7	Siswa dapat melaksanakan evaluasi yang diberikan guru meliputi ; melaksanakan melangkah terus lompat kardus, lari dan menyentuh bala, lompatan dengan kaki kiri sebagai kaki tumpu, dan mendarat dengan dua kaki		√		
8	Siswa dapat melaksanakan lompat jauh meliputi ; awalan, tolakan, saat melayang dan mendarat	√			
	Jumlah		28		
	Nilai		87.50		

Pengamat,

**Drs. Joko Sriyono
NIP 19640327 198405 1 00**

Lampiran 32.

PENGAMATAN UNTUK SISWA (Kolaborator 2)

Pengamat 2 : Didi Sahuri Hado Salio,S.Pd.

Siklus : 1 (pertemuan 3)

Tanggal : 16 Februari 2012

Kriteria Penilaian

1. Skor 4, Sangat Baik (SB) apabila dapat melaksanakan 4 aspek
2. Skor 3, Baik (B) apabila dapat melaksanakan 3 aspek
3. Skor 2, Cukup Baik (CB) apabila dapat melaksanakan 2 aspek
4. Skor 1, Tidak Baik (TB) apabila dapat melaksanakan 1 aspek

Keterangan : diisi dengan cara diberi tanda centang (√)

No	PENGAMATAN SISWA	SKOR			
		4	3	2	1
1	Siswa dapat menyiapkan peralatan pembelajaran meliputi : mengambil alat, bekerja sama, memasang alat dan mengembalikan alat	√			
2	Siswa dapat bergerak dengan aktif meliputi ; bergerak tanpa disuruh, bergerak tanpa ada tekanan dari guru, bergerak tanpa ada tekanan dari teman, dan bergerak sesuai dengan aturan		√		
3	Siswa dalam mengikuti pembelajaran meliputi ; antusias, semangat, gembira dan aktif		√		
4	Siswa memperoleh kesempatan meliputi ; bertanya, menjawab pertanyaan, mempraktekkan dan memberi contoh teman		√		
5	Siswa dapat melakukan permainan dalam pembelajaran meliputi ; menginjak karpet, melompati kardus, melompati simpai, dan menyentuh bola		√		
6	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran meliputi ; keset, kardus, simpai dan bola	√			
7	Siswa dapat melaksanakan evaluasi yang diberikan guru meliputi ; melaksanakan melangkah terus lompat kardus, lari dan menyentuh bala, lompatan dengan kaki kiri sebagai kaki tumpu, dan mendarat dengan dua kaki		√		
8	Siswa dapat melaksanakan lompat jauh meliputi ; awalan, tolakan, saat melayang dan mendarat	√			
Jumlah		27			
Nilai		84.37			

Pengamat,

Didi Sahuri Hado Salio, S.Pd.
NIP 19620529 198405 1 00

Lampiran 33.

Jawaban Angket Siswa Mengenai Pembelajaran Lompat Jauh
Pada Akhir Pertemuan Ketiga

No.	Pernyataan	Ya	%	Tidak	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diajarkan guru menyenangkan	27	90	3	10
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lompat jauh	29	96,66	1	3,34
3	Saya senang pembelajaran lompat jauh walupun teman-teman tidak menyukai	28	93,33	2	6,67
4	saya kecewa apabila pelajaran ini kosonhg	26	86,66	4	13,34
5	saya suka pelajaran lompat jauh jika dalam pemebelajaran ada permainan	27	90	3	10
6	saya selalu mengikuti aktifitas pembelajaran lompat jauh yang diadakan di sekolah	28	93,33	2	6,67
7	saya selalu mengikuti aktifitas pembelajaran lompat jauh dengan sungguh-sungguh	25	83,33	5	16,67
8	saya selalu mengawali aktifitas dengan pemanasan terlebih dahulu	30	100	0	0
9	saya dapat memahami pembelajaran dari guru	29	96,66	1	3,34
10	saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pembelajaran	25	83,33	5	16,67
11	saya dapat mengikuti test evaluasi yang diberikan guru	30	100	0	0
12	saya dapat melihat test evaluasi	26	86,66	4	13,34
JUMLAH		330	1.099.69	30	100,04
PROSENTASE		91,66%	91,66%	8,34%	8,34%

Lampiran 34.

**PENGAMATAN GURU
(Kolaborator 1)**

Sekolah : SD Negeri Genito Tanggal : 2 Februari 2012
 Kelas / Smt : V / II Pengamat: Drs. Joko Sriyono
 Siklus : 1 (pertemuan 1)
 Kriteria Penilaian

- 1). Skor 4, Sangat Baik (SB) apabila dapat melaksanakan 4 aspek
- 2). Skor 3, Baik (B) apabila dapat melaksanakan 3 aspek
- 3). Skor 2, Cukup Baik (CB) apabila dapat melaksanakan 2 aspek
- 4). Skor 1, Tidak Baik (TB) apabila dapat melaksanakan 1 aspek

Keterangan : diisi dengan cara diberi tanda centang (√)

No	ASPEK – ASPEK YANG DIAWASI	Skor			
		4	3	2	1
1.	Membuka pelajaran meliputi : memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topik dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai meteri ajar.		√		
2.	Menyampaikan meteri meliputi: penggunaan media, pemilihan metode dan sesuai meteri ajar, menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami.		√		
3.	Indikasi dengan siswa meliputi : menggunakan teknik bertanya, memberi motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vocal jelas.			√	
4.	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan meteri sesuai konsep , memberikan contoh yang relevan dan luwes, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi sesuai kurikulum yang berlaku.			√	
5.	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas dan media dengan baik, membuat formasi sesuai meteri dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik.		√		
6.	Penggunaan waktu meliputi : menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu selang, menggunakan waktu secara efektif.		√		
7.	Mengevaluasi meliputi : melakukan evaluasi sesuai meteri, melakukan evaluasi secara individual, melakukan dengan diagnosa, melakukan remedi.			√	
8.	Menutup pelajaran meliputi : memberikan pendinginan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan dan tindak lanjut, memberi tugas / pengayaan.			√	
	JUMLAH SKOR	20			
	NILAI	62.50			

Pengamat,

**Drs. Joko Sriyono
NIP 1919640327 198405 1 001**

Sekolah : SD Negeri Genito Tanggal : 2 Februari 2012
Kelas / Smt : V / II Pengamat: Didi Sahuri, S.Pd
Siklus : 1 (pertemuan 1)
Kriteria Penilaian

- Keterangan : diisi dengan cara diberi tanda centang (√)

Pengamat,

Created with

119  **nitro** PDF[®] Created with  **nitro** PDF[®] professional professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional download the free trial online at nitropdf.com/professional

PENGAMATAN GURU (Kolaborator 1)

Sekolah : SD Negeri Genito

Tanggal : 9 Februari 2012

Kelas / Smt : V / II

Pengamat: Drs. Joko Sriyono

Siklus : 1 (pertemuan 2)

Kriteria Penilaian

- 1). Skor 4, Sangat Baik (SB) apabila dapat melaksanakan 4 aspek
- 2). Skor 3, Baik (B) apabila dapat melaksanakan 3 aspek
- 3). Skor 2, Cukup Baik (CB) apabila dapat melaksanakan 2 aspek
- 4). Skor 1, Tidak Baik (TB) apabila dapat melaksanakan 1 aspek

Keterangan : diisi dengan cara diberi tanda centang (√)

No	ASPEK – ASPEK YANG DIAWASI	Skor			
		4	3	2	1
1.	Membuka pelajaran meliputi : memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topik dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai materi ajar.		√		
2.	Menyampaikan materi meliputi: penggunaan media, pemilihan metode dan sesuai materi ajar, menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami.		√		
3.	Indikasi dengan siswa meliputi : menggunakan teknik bertanya, memberi motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas.			√	
4.	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan materi sesuai konsep , memberikan contoh yang relevan dan lugas, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi sesuai kurikulum yang berlaku.		√		
5.	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas dan media dengan baik, membuat formasi sesuai materi dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik.		√		
6.	Penggunaan waktu meliputi : menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu selang, menggunakan waktu secara efektif.		√		
7.	Mengevaluasi meliputi : melakukan evaluasi sesuai materi, melakukan evaluasi secara individual, melakukan dengan diagnosis, melakukan remedi.		√		
8.	Menutup pelajaran meliputi : memberikan penegasan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan dan tindak lanjut, memberi tugas / pengayaan.		√		
	JUMLAH SKOR	23			
	NILAI	71.87			

Pengamat,

Drs. Joko Sriyono
NIP 1919640327 198405 1 001

PENGAMATAN GURU (Kolaborator 2)

Keterangan : diisi dengan cara diberi tanda centang (√)

Pengamat,

Didi Sahuri H S S.Pd
NIP. 19620529 198405 1 002

Sekolah : SD Negeri Genito
Kelas / Smt : V / II
Siklus : 1 (pertemuan 3)
Kriteria Penilaian

- 1). Skor 4, Sangat Baik (SB) apabila dapat melaksanakan 4 aspek
- 2). Skor 3, Baik (B) apabila dapat melaksanakan 3 aspek
- 3). Skor 2, Cukup Baik (CB) apabila dapat melaksanakan 2 aspek
- 4). Skor 1, Tidak Baik (TB) apabila dapat melaksanakan 1 aspek

No	ASPEK – ASPEK YANG DIAWASI	Skor			
		4	3	2	1
1.	Membuka pelajaran meliputi : memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topik dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai materi ajar.	√			
2.	Menyampaikan materi meliputi: penggunaan media, pemilihan metode dan sesuai materi ajar, menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami.		√		
3.	Indikasi dengan siswa meliputi : menggunakan teknik bertanya, memberi motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas.	√			
4.	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan materi sesuai konsep , memberikan contoh yang relevan dan luwes, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi sesuai kurikulum yang berlaku.	√			
5.	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas dan media dengan baik, membuat formasi sesuai materi dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik.	√			
6.	Penggunaan waktu meliputi : menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu selang, menggunakan waktu secara efektif.		√		
7.	Mengevaluasi meliputi : melakukan evaluasi sesuai materi, melakukan evaluasi secara individual, melakukan dengan diagnosa, melakukan remedi.		√		
8.	Menutup pelajaran meliputi : memberikan pendinginan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan dan tindak lanjut, memberi tugas / pengayaan.		√		
	JUMLAH SKOR		28		
	NILAI		87.50		

Drs. Joko Sriyono
NIP 1919640327 198405 1 001

Sekolah : SD Negeri Genito Tanggal : 16 Februari 2012
Kelas / Smt : V / II Pengamat: Didi Sahuri, S.Pd
Siklus : 1 (pertemuan 3)
Kriteria Penilaian

- Keterangan : diisi dengan cara diberi tanda centang (√)

Pengamat,

Created with

123  **nitro** PDF[®] Created with  **nitro** PDF[®] professional professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional download the free trial online at nitropdf.com/professional

Lampiran 40.

Hasil Observasi Guru

No.	Subyek	Kolaborator 1		Kolaborator 2		Rata-rata	
		Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1.	Sri Kastiyarningsih Yuniati	68.75	87.50	65.62	84.37	67,19	85,94

Lampiran 41.

**TRANSKRIP WAWANCARA DENGAN KEPALA SEKOLAH
SD NEGERI GENITO KECAMATAN WINDUSARI KABUPATEN
MAGELANG**

- Peneliti : Selamat pagi pak.
- Kepala Sekolah : Selamat pagi. Ada apa bu ?
- Peneliti : Begini pak, saya akan mengadakan penelitian di SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang ini untuk bahan penelitian tugas akhir studi saya.
- Kepala Sekolah : Permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ibu tentang apa?
- Peneliti : Saya akan melakukan penelitian tindakan kelas tentang upaya meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh siswa kelas V dengan menggunakan alat bantu kardus.
- Kepala Sekolah : Silahkan pihak sekolah tidak keberatan.
- Peneliti : Terima kasih pak atas ijin dan kerjasamanya.
- Kepala Sekolah : Sama-sama bu, mudah-mudahan penelitian ibu berjalan dengan lancar.
- Peneliti : Sekali lagi terima kasih pak.

Lampiran 42.

TRANSKRIP WAWANCARA DENGAN KOLABORATOR SETELAH SELESAI PERTEMUAN 1

- Peneliti : Bagaimana pendapat saudara dalam pembelajaran lompat jauh yang baru dilaksanakan ?
- Kolaborator 1 : Dari hasil pengamatan yang saya lakukan selama proses pembelajaran berlangsung siswa cukup tertarik mengikuti pembelajaran.
- Kolaborator 2 : Dari hasil pengamatan yang saya lakukan selama proses pembelajaran berlangsung pada pertemuan pertama ini berlangsung cukup baik.
- Peneliti : Bagaimana dengan sikap siswa selama proses pembelajaran berlangsung ?
- Kolaborator 1 : Seperti apa yang saya sampaikan tadi bahwa siswa cukup tertarik mengikuti pembelajaran, walaupun masih ada siswa yang kurang disiplin sehingga kurang memahami.
- Kolaborator 2 : Saya sependapat dengan saudara kolaboratir 1, bahwa sebagian besar siswa sudah disiplin dalam mengikuti pembelajaran.
- Peneliti : Bagaimana pendapat saudara tentang kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh ?
- Kolaborator 1 : Siswa sabagian dapat melakukan gerakan yang dilatihkan, tetapi masih ada beberapa yang yang perlu ditingkatkan

baik pada tehnik awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan.

Kolaborator 2 : Hasil cukup baik tetapi perlu ditingkatkan tentang tehnik awalan, tolakan, melayang, maupun mendarat.

Peneliti : Saya setuju pendapat saudara, bahwa hasil proses pembelajaran siswa cukup baik, tetapi memang masih ada tehnik gerakan yang kurang benar, oleh karena itu penelitian ini akan dilanjutkan pada pertemuan kedua.

Lampiran 43.

TRANSKRIP WAWANCARA DENGAN KOLABORATOR SETELAH SELESAI PERTEMUAN 2

- Peneliti : Bagaimana pendapat saudara dalam pembelajaran lompat jauh pada pertemuan kedua ?
- Kolaborator 1 : Dari hasil pengamatan yang saya lakukan, pada pertemuan kedua ini ada peningkatan.
- Kolaborator 2 : Dari hasil pengamatan, pada pertemuan kedua ini proses pembelajaran berlangsung baik, dan hasilnya juga meningkat.
- Peneliti : Bagaimana dengan sikap siswa selama proses pembelajaran berlangsung ?
- Kolaborator 1 : Sikap siswa baik, rata-rata siswa sudah melakukan sesuai instrumen penelitian yang dibuat oleh peneliti.
- Kolaborator 2 : Sikap siswa sudah sesuai dengan instrumen penelitian yang dibuat oleh peneliti.
- Peneliti : Bagaimana kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh ?
- Kolaborator 1 : Kemampuan gerak siswa secara keseluruhan sudah baik,. Dari keempat aspek menunjukkan ada peningkatan dari pertemuan pertama.
- Kolaborator 2 : Saya sependapat dengan kolaborator 1, bahwa kemampuan siswa mengalami peningkatan, mulai dari awalan, tolakan, saat melayang, dan mendarat.

Peneliti : Saya setuju dengan pendapat saudara, bahwa hasil proses pembelajaran sudah baik, tetapi perlu ditingkatkan, oleh karena itu penelitian ini akan dilanjutkan pada pertemuan ketiga.

Lampiran 44.

TRANSKRIP WAWANCARA DENGAN KOLABORATOR SETELAH SELESAI PERTEMUAN 3

- Peneliti : Bagaimana pendapat saudara dalam pembelajaran lompat jauh pada pertemuan ketiga ?
- Kolaborator 1 : Dari hasil pengamatan yang saya lakukan, pada pertemuan ketiga ini banyak peningkatan.
- Kolaborator 2 : Dari hasil pengamatan, pada pertemuan ketiga ini proses pembelajaran berlangsung dengan baik, dan hasilnya juga mengalami peningkatan.
- Peneliti : Bagaimana dengan sikap siswa selama proses pembelajaran berlangsung dipertemuan ketiga ini ?
- Kolaborator 1 : Sikap siswa baik, rata-rata siswa sudah melakukan sesuai instrumen penelitian yang dibuat oleh peneliti.
- Kolaborator 2 : Sikap siswa sudah sesuai dengan instrumen penelitian yang dibuat oleh peneliti.
- Peneliti : Bagaimana kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh ?
- Kolaborator 1 : Kemampuan gerak siswa secara keseluruhan sudah mencapai hasil yang baik. Dari keempat aspek menunjukkan ada peningkatan dari pertemuan pertama.sampai dengan pertemuan ketiga.

- Kolaborator 2 : Saya sependapat dengan kolaborator 1, bahwa kemampuan siswa mengalami peningkatan yang sangat baik, mulai dari awalan, tolakan, saat melayang, dan mendarat.
- Peneliti : Prndapat saya juga begitu, karena hasil pembelajaran sudah mencapai hasil yang baik. Untuk itu saya berterima kasih kepada saudara-saudara atas dukungan dan kerjasamanya selama penelitian ini berlangsung.
- Kolaborator 1 : Sama-sama bu, semoga sukses.
- Kolaboretor 2 : Sama-sama bu, semoga penelitian yang ibu lakukan bermanfaat bagi kita semua, khususnya guru penjaskes.

Lampiran 45.

TRANSKRIP WAWANCARA DENGAN SISWA SETELAH PERTEMUAN 1 DILAKSANAKAN

- Peneliti : Anak-anak, bagaimana menurut kalian pertama kali mendapat pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu kardus ?
- Siswa : Kami merasa senang bu.
- Peneliti : Apakah kalian mengalami kesulitan denda pembelajaran tadi ?
- Siswa : Tidak bu.
- Peneliti : Apakah pembelajaran tadi menyenangkan ?
- Siswa : Ya bu, kami senang.
- Peneliti : Apakah kalian masih mengalami kesulitan pada saat melakukan lompat jauh ?
- Siswa : Kami tidak mengalami kesulitan karena dengan alat bantu kardus, memudahkan kami untuk belajar lompat jauh, hanya saja kami ada kesulitan saat melakukan tolakan, melayang, dan mendarat.
- Peneliti : Ya baiklah, minggu depan pembelajaran lompat jauh kita lanjutkan. Mudah-mudahan kesulitan yang kalian alami pada pertemuan pertama ini dapat teratasi pada pertemuan kedua.

Lampiran 46.

TRANSKRIP WAWANCARA DENGAN SISWA SETELAH PERTEMUAN 2 DILAKSANAKAN

- Peneliti : Anak-anak, bagaimana perasaan kalian setelah melaksanakan proses pembelajaran pada pertemuan kedua ini ?
- Siswa : Semakin menyenangkan bu.
- Peneliti : Apakah kalian mengalami kesulitan ?
- Siswa : Tidak bu.
- Peneliti : Apakah kalian merasa telah menguasai tehnik gerakan lompat jauh?
- Siswa : Ya bu, dengan menggunakan alat bantu kardus membuat latihan lebih mudah.
- Peneliti : Bagus kalau begitu, mudah-mudahan kalian pada saat pembelajaran lanjutan akan mencapai hasil yang meningkat.
- Siswa : Baik bu, kami akan selalu giat untuk berlatih.
- Peneliti : Anak-anak pembelajaran lompat jauh kita lanjutkan pada minggu depan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Lampiran 47.

TRANSKRIP WAWANCARA DENGAN SISWA SETELAH PERTEMUAN 3 DILAKSANAKAN

- Peneliti : Anak-anak, bagaimana perasaan kalian setelah melaksanakan proses pembelajaran pada pertemuan ketiga ini ?
- Siswa : Semakin menyenangkan bu.
- Peneliti : Apakah kalian mengalami kesulitan ?
- Siswa : Tidak bu.
- Peneliti : Apakah kalian merasa telah menguasai tehnik gerakan lompat jauh?
- Siswa : Ya bu. Dengan menggunakan alat bantu kardus membuat latihan lebih mudah dan tidak merasa takut untuk melakukan lompat jauh, sehingga mempermudah kami mempelajari tehnik lompat jauh.
- Peneliti : Bagus kalau begitu, mudah-mudahan kalian pada saat pembelajaran mencapai hasil yang baik. Untuk itu kalian harus selalu giat di dalam latihan.
- Siswa : Baik bu, kami akan selalu giat untuk berlatih dan membantu teman yang belum bisa.
- Peneliti : Anak-anak pertemuan kita cukup di sini, terima kasih atas semua perhatianny. Semoga kalian semua selalu sukses.
- Siswa : Sama-sama bu, kami akan belajar lebih giat lagi.

Lampiran 48.

FOTO KEGIATAN PEMELAJARAN LOMPAT JAUH



Foto 1. Guru menyiapkan siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran



Foto 2. Permainan 1 (Lari melompati kardus dan simpai)



Foto 3. Permainan 2 (Lari melompati kardus dengan langkah)



Foto 4. Permainan 3 (Lari terus menyentuh bola dan mendarat dengan dua kaki)



Foto 5. Melakukan latihan awalan

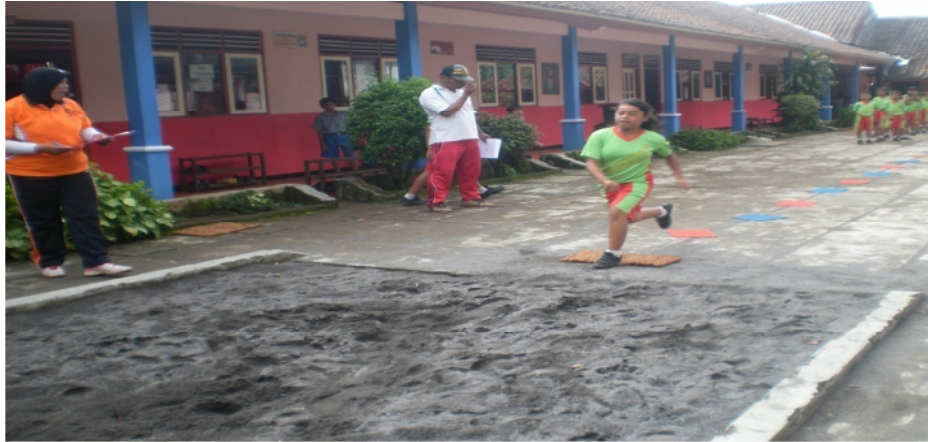


Foto.6. Latihan menolak/menumpu



Foto 7. Latihan melayang



Foto 8. Latihan mendarat dengan dua kaki



Foto 9. Guru dan kolaborator melakukan pengamatan pada siswa



Foto 10. Siswa melakukan pendinginan dengan permainan estafet bola



Foto 11. Guru memberikan evaluasi dan membubarkan